

Памятка 1

Ежедневный режим

Утро:

Подъём на 30–60 минут раньше ребёнка.

Гигиена (умывание, чистка зубов).

Завтрак (простой и питательный: каша, омлет, бутерброды, фрукты).

Сбор в садик/школу (подготовьте одежду и рюкзак с вечера).

День:

Обед (можно готовить с запасом на ужин или следующий день).

Прогулка (минимум 1–2 часа на свежем воздухе).

Развивающие занятия или игры.

Вечер:

Ужин (лёгкие блюда: овощное рагу, рыба с гарниром).

Купание (для малышей) или душ.

Спокойные занятия: чтение, обсуждение дня.

Подготовка ко сну (соблюдайте режим).



Памятка 2. Бытовые навыки по возрастам

3–5 лет:

**убирать игрушки;
помогать накрывать на стол (ставить тарелки, ложки);
поливать цветы; протирать пыль (с вашей помощью).**

6–9 лет:

**заправлять постель; складывать одежду; мыть посуду под
присмотром; разогревать еду в микроволновке.**

10+ лет:

**готовить простые блюда (бутерброды, омлет, кашу); загружать
стиральную машину; пылесосить; ходить в магазин за продуктами по
списку.**



Памятка 3. Быстрые решения для сложных ситуаций

Если нет времени на готовку:
заморозьте готовые порции;
используйте мультиварку;
закажите доставку еды или купите полуфабрикаты;
организуите «день бутербродов».

Если ребёнок капризничает:
дайте ему выбор («Ты хочешь надеть синюю или красную футболку?»);
переключите внимание («Давай сначала покормим рыбок, а потом оденемся»);
предложите помощь («Я помогу тебе завязать шнурки»);
сохраняйте спокойствие — ваш настрой передаётся ребёнку.

Если устали:
попросите помощи у родственников или друзей;
включите ребёнку познавательный мультфильм;
устройте «ленивый вечер» с настольными играми или совместным просмотром фильма;
выделите 15 минут на себя (чай, музыка, прогулка).



Памятка 4. Эмоциональная связь

Обнимайте ребёнка каждый день — тактильный контакт укрепляет доверие.

Хвалите за любые усилия («Спасибо, что убрал игрушки!»).

Слушайте внимательно, не перебивая.

Создавайте традиции: совместные завтраки по выходным, игры по вечерам, походы в парк.

Говорите о чувствах: «Я рад, что ты поделился игрушкой» или «Мне грустно, когда ты кричишь».

Будьте честны: если не знаете ответа на вопрос, скажите: «Давай найдём ответ вместе».



Памятка 5. Организация пространства

Зона для игр: ящик или полка для игрушек (убирайте лишнее).

Учебная зона: стол и стул по росту, органайзеры для канцелярии.

Шкаф: развесьте одежду на уровне роста ребёнка, подпишите ящики.

Кухня: выделите полку с безопасной посудой, которую ребёнок может брать сам.

Аптечка: храните в недоступном месте, но знайте, где лежат жаропонижающие, пластыри, антисептик.

