

## Vážení rodiče,

pokud nemůžete vaše děti donutit k domácím úkolům, domácím povinnostem, anebo jen chcete, aby vaše volné dny měly trochu řádu a ušetřili jste si tak zbytečné dohady s dětmi, zkuste společně s nimi vytvořit rozvrh, režim dne. Společně se domluvte na jednotlivých činnostech a časech, kdy budou tyto činnosti vykonávat. Samotné tvoření rozvrhu může být také společnou činností.

Zařadte např.: budíček, snídaně, ranní hygiena, domácí úkoly, pobyt venku, oběd, odpočinek po obědě, domácí práce, svačina, procházka, práce na zahradě, volná hra (sport, TV, počítač, hry), večeře, večerní hygiena, večerka. Pro děti z prvních tříd můžete rozvrh vypracovat v obrázcích, děti ho pochopí mnohem dřív.

Nezapomeňte zařadit domácí úkoly a domácí práce, to by mělo být pro děti na prvním místě, pokud má dítě splněno, může přejít na to, co má rádo (stavění z lega, malování, pohádky, TV, počítač atd.). Rozvrh můžete během týdne upravit, pokud zjistíte, že by to dítěti vyhovovalo jinak. Rozvrh můžete vytvořit na jednotlivé dny PO-PÁ nebo nějaký univerzální.



ROZVRH DNE	
8:30	BUDIČEK
8:30 - 9:30	SNÍDANĚ, RANNÍ HYGIENA
9:30 - 11:00	DOMÁCI ÚKOLY, UČITELKA
11:00 - 12:00	POBYT VENKU, VOLNÁ HRA
12:00 - 14:00	OBĚD, ODPOČINEK
14:00 - 15:30	DOMÁCI ÚKOLY, DOMÁCI PRÁCE PRÁCE NA ZAHRADE
15:30 - 16:00	ŠVAČINA
16:00 - 18:00	VOLNÁ HRA, KREATIVNÍ ČINNOST PROCHÁZKA
18:00 - 18:30	VEČEŘE
18:30 - 19:00	POHÁDKY
19:00 - 20:00	VEČERNÍ HYGIENA, POHÁDKA VEČERKA 😊