

Чек-лист «Собрать рюкзак за 5 минут»

Инструкция: Отмечай галочкой ☒ каждый пункт, когда кладешь вещь в рюкзак.

📁 Основное отделение (на каждый день):

[illegible]

 Дополнительно:

[illegible]

На завтра (особые предметы):

[illegible]

✿ Советы для родителей по использованию чек-листа:

1. **Создайте его вместе.** Позвольте ребенку украсить его, выбрать цвета, наклейки. Это повысит его вовлеченность и желание им пользоваться.
2. **Повесьте на видное место.** Лучшее место — там, где ребенок обычно делает уроки или около двери.
3. **Объясните систему.** Первое время помогайте ему сверяться с чек-листом и расписанием. Ваша цель — чтобы через 2-3 недели он делал это полностью самостоятельно.
4. **Доверяйте, но проверяйте.** На первых порах вечером можно быстро пробежаться по списку взглядом и сказать: «Супер! Я вижу, ты все сам собрал. Молодец!». Это закрепляет положительное поведение.
5. **Сделайте его многоразовым. Лайфхак:** Вложите лист в прозрачный файл-уголок и используйте стираемый маркер. Тогда галочки можно стирать и использовать чек-лист бесконечно.

Этот инструмент не только экономит нервы по утрам, но и реально учит ребенка навыкам планирования, самоконтроля и ответственности.

Отличного и организованного учебного года!