

Шаблон семейного планирования на неделю

Неделя с _____ по _____

Главная цель недели: [Самое важное, что нужно сделать на этой неделе]

День/Время	Понедел ьник	Втор ник	Сре да	Четв ерг	Пятн ица	Субб ота	Воскрес енье
	___/___	___/___	___/___ —	___/___	___/___	___/___	___/___

Важные дела и события
(Контрольные, кружки, встречи)

Приоритетные задачи
(Что необходимо сделать)

Семейный ужин
(Меню или кто готовит)

Школа: фокус дня
(Самый сложный предмет)

Отдых и перезагрузка
(Чем займемся для души)

Раздел для заметок и идей на неделю:

- Что получилось на прошлой неделе?
- Что можно улучшить на этой неделе?
- Покупки к школе на неделю:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Семейная традиция недели: (например, настольная игра, пикник, поход в кино)

Как пользоваться этим планером? (Инструкция для родителей и ребенка):

1. **Воскресный вечер = время планирования.** Выделите 20-30 минут в воскресенье, чтобы всей семьей заполнить планер на предстоящую неделю. Делайте это за чашкой чая, чтобы создать приятный ритуал.
2. **Сначала — обязательное.** Внесите в графу «**Важные дела**» все, что известно из школьного дневника (контрольные, проекты) и семейного календаря (визиты к врачу, гости, родительские собрания).
3. **Приоритеты решают все.** Вместе с ребенком определите 1-3 **самых важных** дела на каждый день. Это то, без чего день не состоится. Записывайте их в графу «Приоритетные задачи».
4. **Учитываем ресурсы.** Посмотрите на расписание. Если в среду у ребенка тренировка и английский, не планируйте на этот вечер большую проектную работу. Перенесите ее на более спокойный день.
5. **Не забываем про отдых!** Обязательно планируйте отдых. Пропишите в графе «Отдых», чем будете заниматься для души: читать, играть, гулять, смотреть фильм. Это так же важно, как и уроки.
6. **Держим на виду.** Повесьте заполненный планер на холодильник или на пробковую доску на кухне, чтобы все видели и были в курсе планов.
7. **Используйте цвета.** Выделяйте разными цветами учебные дела, семейные события и личное время. Так нагрузка и баланс будут лучше видны.

Главный совет: Этот план — не догма, а гибкий инструмент. Если что-то пошло не так — не ругайте себя и ребенка. Вечером можно просто перенести несделанное на другой день и обсудить, что помешало.

Удачи в планировании! Пусть ваша неделя будет продуктивной и спокойной