

Календарь спокойных рутин

Печатный недельный календарь для четырёх опор дня, одного самостоятельного шага и спокойного пересмотра без оценок.

- ☐ Календарь спокойных рутин помогает увидеть повторяющиеся остановки дня, но не оценивает ребёнка и не обещает идеальную неделю. Распечатайте одну страницу на семь дней. Сначала заполните только четыре опоры: подъём, один приём пищи или семейную встречу, движение или отдых, начало вечернего замедления. Добавьте один самостоятельный шаг ребёнка. Остальные клетки оставьте пустыми — это запас, а не пропуск.
- ☐ Календарь не заменяет медицинские рекомендации и не измеряет качество сна по галочке. Он нужен для семейного разговора: где переход понятен, где времени мало, что ребёнок уже делает сам. Если лист вызывает ежедневные споры, сократите число полей или откажитесь от него. Инструмент должен уменьшать нагрузку, а не становиться новой обязанностью.
- ☐ Три дня запишите реальный ритм без попытки его улучшить.
- ☐ Выберите четыре остановки, которые уже частично повторяются.
- ☐ Укажите диапазон, а не идеальную минуту, где это возможно.
- ☐ Спросите ребёнка, какой один шаг он готов отмечать сам.

- ☐ Нарисуйте значок «объезд» для болезни, поездки или задержки.
- ☐ Назначьте десятиминутную семейную сверку в конце недели.
- ☐ Не используйте календарь для назначения длительности сна без возрастных рекомендаций и оценки состояния. Российские нижние границы есть в [таблице 6.7 СанПиН 1.2.3685-21] (https://sudact.ru/law/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot_1430/sanpin-1.2.3685-21/vi/tablitza-6.7/): ночной сон не менее 12,0 часа в 1-3 года, 11,0 в 4-7 лет, 10,0 в 8-10 лет, 9,0 в 11-14 лет и 8,5 после 15; прогулки — не менее 3 часов в день до 7 лет и не менее 2 часов после. Документ нормирует режим в садах и школах, дома это ориентир для расчёта, а не предписание. Ограничения подробно объяснены в статье [«Режим дня ребёнка по возрастам»] (/roditelyam/rezhim-dnya-rebenka-po-vozrastam).
- ☐ Перед заполнением договоритесь о значках. Галочка означает «мы прошли остановку», стрелка — «время сдвинулось», мостик — «использовали другой маршрут», пустая клетка — «не отмечали». Пустота не равна провалу. Ребёнок может сам придумать значок паузы или помощи.
- ☐ | День | Подъём | Еда или встреча | Движение / отдых | Вечернее замедление | Мой один шаг | Объезд |
- ☐ |---|---|---|---|---|---|

РОДИТЕЛЮ

Заполняйте только четыре опоры и одну зону гибкости. Медицинские вопросы сна обсуждайте со специалистом, а не решайте галочками.