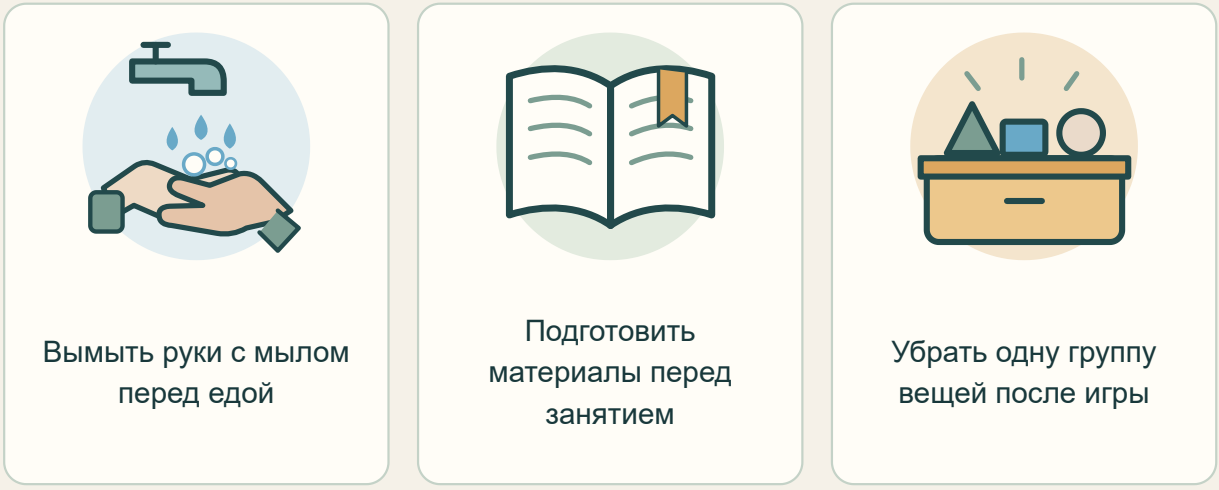
Рабочий лист привычек для ребёнка и семьи

Дата публикации: 2026-10-25

Полезные повседневные привычки



Оригинальный текст и иллюстрация редакции · Student Wyckoff

Одна неделя

При необходимости участвует взрослый. Выберите одно посильное действие, отмечайте попытки без обвинений и публичного рейтинга.

Моё действие	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Вымыть руки с мылом перед едой							
Подготовить материалы перед занятием							
Убрать одну группу вещей после игры							

Полезные и мешающие привычки: детям, подросткам и взрослым

Привычка - действие, которое часто повторяется в знакомой ситуации. Полезность зависит от последствий и контекста: проверять сообщения удобно в выделенное время, но мешает при каждом уведомлении во время урока. Для 4 класса можно обсудить таблицу с взрослым: назвать знакомый пример и выбрать одну замену без ярлыков «плохой ребёнок». Регулярное мытьё рук в нужные моменты, разнообразная еда, отдых и

подходящая активность относятся к повседневной заботе о здоровье; список не является лечением или индивидуальной программой.

Ситуация	Мешающий повтор	Полезная замена
Ребёнок перед едой	Забывает вымыть руки	Поставить понятную подсказку и вымыть руки с мылом
Ребёнок после игры	Оставляет вещи в проходе	Убрать одну категорию вещей вместе со взрослым
Подросток за уроками	Открывает каждое уведомление	Договориться о времени проверки сообщений
Подросток перед сном	Продлевает ленту без конца	Выбрать момент завершения и спокойное занятие
Взрослый за работой	Работает без запланированных пауз	Оставить в плане подходящие перерывы
Любой возраст	Начинает без нужных вещей	Подготовить материалы для первого шага

Небольшой школьный проект

Со взрослым выберите действие с картинки, наблюдайте три дня и запишите, что помогло. Используйте свои факты, не придумывайте успешный результат.

Вопрос: _____

Что попробую: _____

День	Что заметил
1	
2	
3	

Мой вывод