РИТМ ПОБЕДИТЕЛЯ

Создаём гармоничный распорядок, где учеба, поклонение и игра идут рука об руку

Центр дополнительного образования “АЛИФ”

ПОЧЕМУ РЕЖИМ — ВАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК?

Режим дня создаёт предсказуемость, снижая стресс для ребёнка и родителей. Он усиливает концентрацию на уроках и помогает находить время для духовных практик.

Это основа гармоничного развития знаний, отдыха и поклонения. Режим экономит силы: не нужно каждый день решать, когда учиться. Он учит ребёнка планировать дела вокруг намаза и отдыха.

Это инвестиция в спокойствие дома и успехи в знаниях. Для построения расписания, которое подходит именно вам, стоит придерживаться определенных принципов.

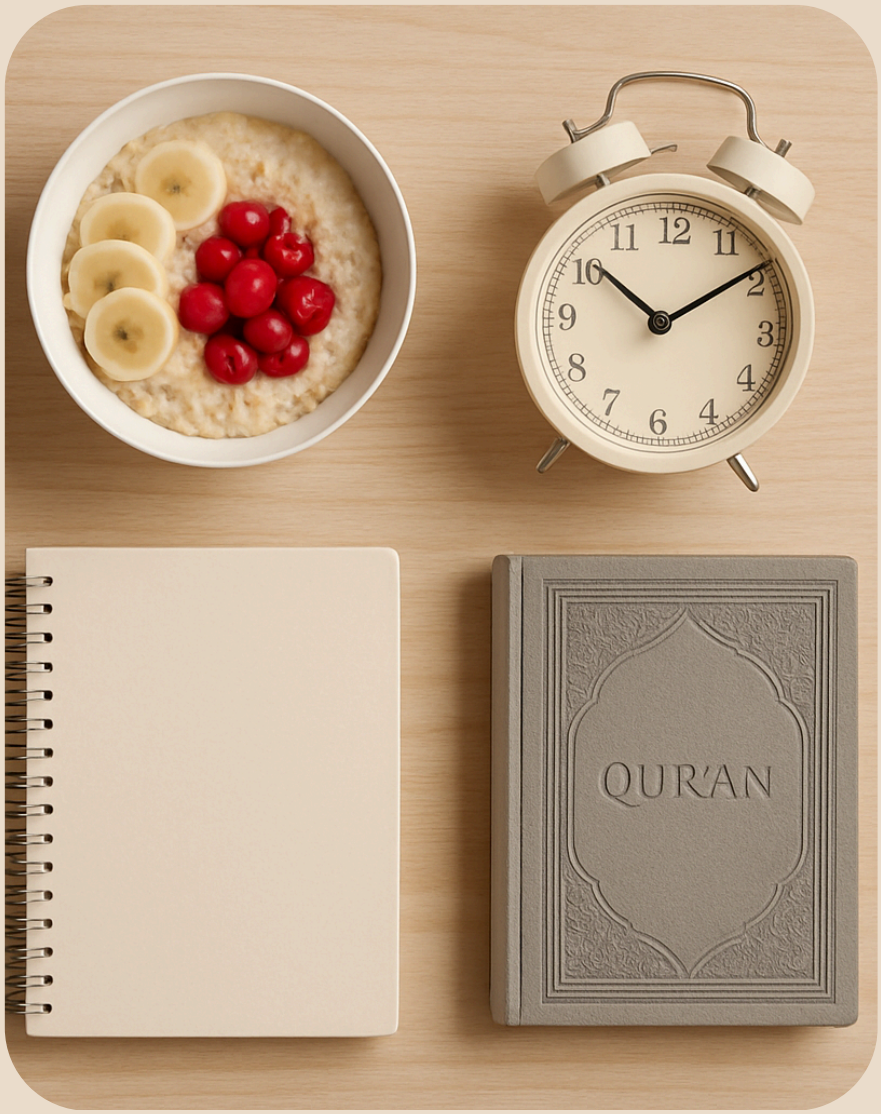
«ЯКОРНЫЕ ТОЧКИ»

принцип 1

Ваш день – это море, а вы – корабль. Якоря– это ваши самые важные, неизменные точки в течение дня. Они не дают вашему кораблю (дню) бесцельно дрейфовать и выбрасываться на мель хаоса.
это то, что ДОЛЖНО случиться каждый день примерно в одно и то же время и от чего сложно отказаться. Например:
время намаза, подъём (особенно, если нужно вставать на фаджр или в школу, основные приёмы пищи, Время сна.

Как это работает?

Вы сначала «бросаете якоря» в своем расписании. Ставите жесткие точки для намаза, сна, еды. Потом выстраиваете ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ (уроки, кружки, игры, отдых, чтение) ВОКРУГ этих якорей.
Например: После Зухра – у нас всегда уроки, После Обеда - час отдыха, Перед сном - чтение Корана и дуа..
Якоря создают чёткий каркас дня. Не нужно каждый раз решать, когда есть или спать. РебЁнок знает, что будет дальше. Меньше тревоги, «войн» и уговоров («Мама, когда мы будем есть?»).Важные для здоровья (сон, еда) и духа (намаз) вещи точно не потеряются в суете. Между якорями можно двигать другие дела, как удобно сегодня. Главное – не сдвигать сами якоря без веской причины. Это основа, на которой строится весь распорядок без стресса!



- ✓ намаз
- ✓ сон
- ✓ еда
- ✓ обязательные и неотложные регулярные дела

принцип 2

БЛОЧНАЯ СИСТЕМА (ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ)

Представьте, что Ваш день – это комод с большими ящиками. Каждый ящик - это блок для одного типа дел. Вот как это работает:

1. Сначала разберите ящики (блоки):
   - “УЧЁБА”(сюда кидаем математику, русский, арабский – всё, что связано с уроками)
   - “ДВИЖЕНИЕ(футбол, прогулка, помощь по дому)
   - “ТВОРЧЕСТВО/ОТДЫХ" (рисование, любимая игра, чтение).
   - “СЕМЬЯ” (ужин вместе, разговоры, намаз, чтение Корана или дуа перед сном).

2. Дальше – самое простое:

Вы договариваетесь, когда начинается и заканчивается каждый блок, Например: блок “УЧЁБА" открыт с 10:00 до 13:00. блок “движение” – с 14:00 до 15:30.
Внутри блока – ПОЛНАЯ СВОБОДА! РЕБЁНОК сам решает, что сначала ему делать в этом блоке: решать задачи или учить стих? Играть в футбол или мыть посуду? Главное – успеть до закрытия "ящика"!

УТРЕННИЙ БЛОК 7:00 - 9:00

Фаджр, завтрак, заучивание аята.

УЧЕБНЫЙ БЛОК 9:30 - 12:30

Уроки по расписанию

ОБЕДЕННЫЙ БЛОК

Намаз, обед, помощь по дому

ВЕЧЕРНИЙ БЛОК

Ужин, намаз, чтение Корана

БАЛАНС “ОБЯЗАТЕЛЬНО — ЖЕЛАТЕЛЬНО — СВОБОДА“

принцип 3

Представьте свой день как три ведёрка:

1.Ведёрко "ОБЯЗАТЕЛЬНО" – то, что нельзя пропустить ни при каких условиях:

Намаз (особенно Фаджр!), сон, еда.

Школа/уроки, важные секции.

2.Ведёрко "ЖЕЛАТЕЛЬНО"– то, что очень полезно, но можно перенести, если форс-мажор:

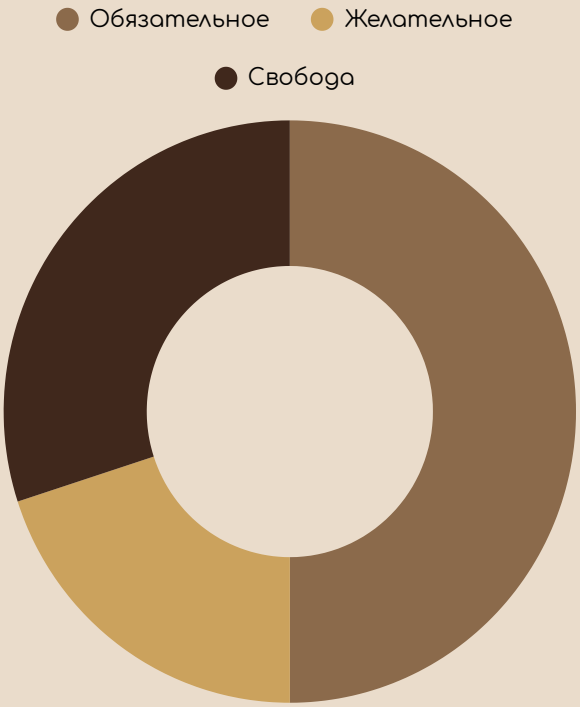
Чтение Корана, дополнительные занятия (если не горят сроки).

Спорт, кружки по интересам.

3.Ведёрко "СВОБОДА" – полный простор для ребёнка:

Игры, мультики, болтовня с друзьями, "ничегонеделание".

посчитайте приблизительно сколько времени уходит у вашего ребенка на каждый вид деятельности и представьте в виде диаграммы, главное чтобы не было сильных перекосов



ПОШАГОВАЯ СБОРКА РЕЖИМА ДНЯ

ставим якоря

отмечаем время намаза и сна в расписании

выделяем учебные блоки

фиксируем обязательные дела в виде 2-3 блоков с перерывами

отдых и развитие

вписываем отдых и развитие: физические занятия, творчество и хобби

“воздух”

добавляем 1-2 часа без планов на игры, помощь

ПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ

- Начните с малого. Хватит двух «якорей» (сон/подъём или намаз).
- Гибкость — не враг! Если не получится завтра, то исправим послезавтра.
- Терпение = прогресс. Аллах любит постоянство, даже в мелочах.