

## Ата-аналарға дұрыс режим қалыптастыру (кеңес)

Дұрыс күн тәртібін (режимді) қалыптастыру – әсіресе балалар мен жасөспірімдер үшін өте маңызды. Бұл денсаулыққа, зейінге, мінез-құлыққа және оқу үлгеріміне тікелей әсер етеді. Міне, қарапайым әрі тиімді кеңестер:

### 1. Ұйқы режимі

Күн сайын бір уақытта ұйықтап, бір уақытта тұруға дағдыландыру  
Балаға (жасына қарай) 8–10 сағат ұйқы қажет  
Ұйықтар алдында телефон, теледидарды шектеу

### 2. Тамақтану тәртібі

Күніне 3–4 рет бір уақытта тамақтану  
Таңғы асты міндетті түрде ішу  
Фастфуд пен тәттіні шектеу



### 3. Оқу және демалыс балансы

Сабақ пен үй тапсырмасын белгілі бір уақытта орындау  
Әр 30–40 минуттан кейін қысқа үзіліс жасау  
Ойын мен демалысқа да уақыт бөлу

### 4. Қозғалыс белсенділігі

Күн сайын таза ауада серуендеу (кемі 1 сағат)  
Жеңіл жаттығулар немесе спортпен айналысу

### 5. Гаджеттерді қолдану

Телефон, планшет қолдануды шектеу (күніне 1–2 сағаттан аспау)  
Ұйықтар алдында қолданбау

### 🌀 6. Психологиялық қолдау

Баламен күн сайын сөйлесу, көңіл күйін сұрау  
Қолдау көрсету, мақтау  
Күн тәртібін бірге құру (баланың қатысуымен)

### **7. Күн тәртібін көрнекі ету**

Кесте жасап, қабырғаға іліп қою  
Суреттермен немесе түрлі түспен белгілеу (кіші жастағы балаларға  
ыңғайлы)