

НА ДРУГОМ УРОВНЕ

BONNIE & SLIDE®



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЁНКА ЛЕТОМ БЕЗ ТЕЛЕФОНА

**30 ИДЕЙ + ГОТОВЫЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИМЕРНО 9–15 ЛЕТ**

ЛЕТО, РЕБЁНОК ДОМА — И СНОВА В ТЕЛЕФОНЕ. ВЫ ОТБИРАЕТЕ — ОН СИДИТ И СКУЧАЕТ «НАЗЛО». ЗНАКОМОЕ ЧУВСТВО?

Хорошая новость: ребёнка не нужно «отрывать»
от телефона силой. Нужно дать ему то, что интереснее

Внутри

30 проверенных идей и готовый шаблон недели,
чтобы не придумывать каждый день заново



НА ДРУГОМ УРОВНЕ

BONNIE & SLIDE®

Дома, без экрана

1. **Кулинарный челлендж** — новое блюдо по рецепту
2. **Вечер настолок** — карты, «Мафия», стратегии
3. **Сделать руками** — модель, оригами, сборка по схеме
4. **Книжный спринт** — 20–30 мин в день, список книг
5. **Детский гараж-сейл** — перебрать и «продать» ненужное
6. **Домашняя наука** — опыты: вулкан из соды, кристаллы
7. **Мини-огород** на подоконнике

Улица и движение

8. **Велосипед / самокат / ролики** — новый маршрут
9. **Игры во дворе** — бадминтон, фрисби, мяч
10. **Пикник или мини-поход** на полдня
11. **Вода** — бассейн, речка, озеро
12. **Фотопрогулка** — «снять 10 кадров на тему»
13. **Спортплощадка / воркаут / скейтпарк**
14. **Уличный квест** — спрятать и найти «клад»
15. **Пробное занятие в секции** — теннис, скалодром, бокс



НА ДРУГОМ УРОВНЕ

BONNIE & SLIDE®

Развитие и навыки

- 16. **Научиться новому** — гитара, рисование, монтаж
- 17. **Мини-проект** — снять и смонтировать ролик о хобби
- 18. **Полезный навык** — печатать вслепую, презентации
- 19. **Языковой челлендж** — 15 мин в день + фильм на языке
- 20. **Летний дневник** — что сделал и что понравилось
- 21. **Финансовая игра** — копить на цель, «бюджет лета»
- 22. **Одна полезная книга** — прочитать и пересказать
- 23. **Кухня-навык** — 3 блюда, которыми накормит семью

С друзьями

- 24. **Дворовый турнир** — футбол, настолки, карты
- 25. **День без интернета с друзьями** — программа сами
- 26. **Совместный проект** — шалаш, короткометражка
- 27. **Велопоход компанией**
- 28. **Обмен книгами и играми**
- 29. **Готовка-вечеринка** — пицца или бургеры
- 30. **Вечерний клуб настолок** — по очереди у разных ребят



НА ДРУГОМ УРОВНЕ

BONNIE & SLIDE®

Понедельник

Утро · движение

Велопрогулка

День · развитие

Книжный спринт

Вечер · вместе

Настолки с семьёй

Вторник

Утро · движение

Бассейн

День · развитие

Учим навык 15–30 мин

Вечер · вместе

Без интернета с другом

Среда

Утро · движение

Двор: мяч

День · развитие

Мини-проект (видео)

Вечер · вместе

Настолки с семьёй

Четверг

Утро · движение

Пробное занятие

День · развитие

Летний дневник

Вечер · вместе

Опыт/наука дома

Пятница

Утро · движение

Фотопрогулка

День · развитие

Языковой челлендж

Вечер · вместе

Дворовый турнир

Суббота

Утро · движение

Поход/пикник

День · развитие

Свободное хобби

Вечер · вместе

Готовка-вечеринка

Воскресенье

Утро · движение

Отдых/прогулка

День · развитие

Книга

Вечер · вместе

Семейный вечер

НА ДРУГОМ УРОВНЕ

BONNIE & SLIDE®

Распечатайте пустой шаблон и заполните вместе с ребёнком — то, в чём он участвовал, он соблюдает охотнее, чем навязанное



Понедельник

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

Вторник

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

Среда

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

Четверг

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

Пятница

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

Суббота

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

Воскресенье

Утро · движение

День · развитие

Вечер · вместе

НА ДРУГОМ УРОВНЕ

BONNIE & SLIDE®

Как договориться об экранном времени без скандала

Запрет в лоб не работает — ребёнок воспринимает его как несправедливость. Работает договор.

- 1. Составьте правила вместе.** Ребёнок соблюдает то, в создании чего участвовал.
- 2. Не «сколько», а «когда».** Экран — после дел, а не вместо них. Телефон как «десерт».
- 3. Зоны без телефона — для всех.** За столом, в спальне, первый час после пробуждения. Родители тоже.
- 4. Замена, а не отнятие.** Забрать без альтернативы = конфликт. Предложить, чем заняться, — выход.
- 5. Договор на бумаге.** Сколько, когда, что будет при нарушении. На холодильник.
- 6. Хвалите за офлайн так же громко,** как отмечаете «опять в телефоне».

ИСТОРИЯ ОДНОГО ЛЕТА

«Каждое утро начиналось с борьбы за телефон. Я отбирала — он злился и слонялся по квартире. К июлю я сама себя чувствовала надзирателем.

Сели и составили правила вместе, повесили на холодильник. Договорились: экран — после “дела дня”. Из списка он сам выбрал монтаж видео — и залип уже не в ленту, а в свой ролик про скейт.

Телефон никуда не делся. Просто перестал быть единственным, чем занять день.»

Мама Артёма, 12 лет