

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ , ИЛИ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА КАРАНТИНЕ.

КАК С ПОЛЬЗОЙ
ПЕРЕЖИТЬ
САМОИЗОЛЯЦИЮ?



ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ ВО
ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ
КОРОНАВИРУСА?



КАК НЕ СОЙТИ С
УМА, СИДЯ ДОМА
С РЕБЕНКОМ?



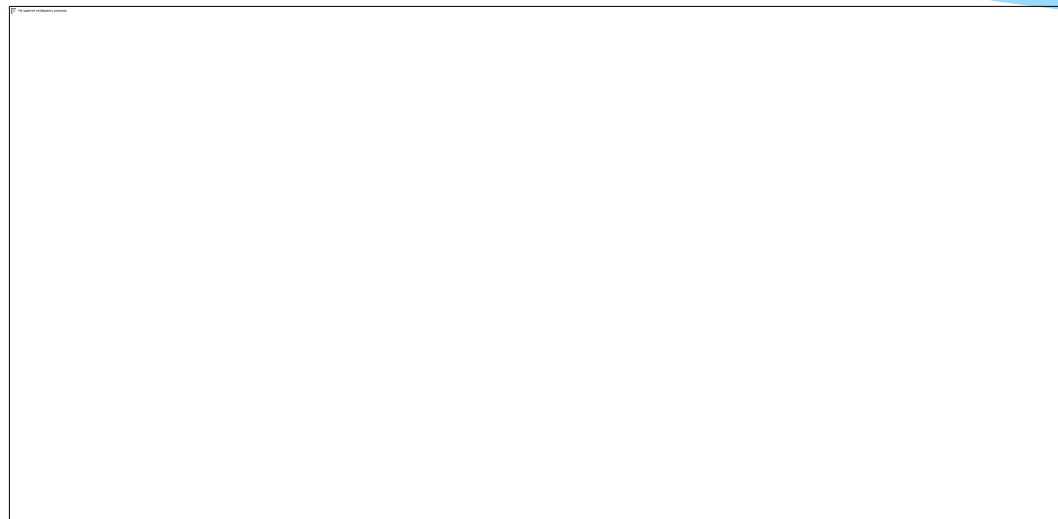
С 23 марта 2020 года по всей России объявили вынужденные каникулы из-за эпидемии. Ситуация с коронавирусом резко изменила жизни миллионов людей, отправив их сидеть по домам.



Что можно сделать?

Самоизоляция – штука коварная. Сначала кажется: о, это круто, никуда не надо бежать, я сэкономлю уйму времени, смогу столько всего сделать полезного и приятного, отдохну в конце концов. Но уже на второй-третий день понимаешь, какая это ерунда. И ты ничего не успеваешь, хотя не тратишь уйму времени на дорогу на работу и обратно, не зависаешь с друзьями в кафе, не бродишь часами по магазинам. Ты все время занят, от тебя все время что-то требуется, причем прямо сейчас.

ПРАВИЛО «Стоп!»



Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому психологи советуют не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус», сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели..

Организируйте жизнь точно так же, как если бы вы работали, а дети учились. По крайней мере, попытайтесь. Режим – наше дома, соблазн поспать подольше, лечь попозже очень велик. Не стоит ему поддаваться. Не сбивайте себя с ритма. Старайтесь жить по привычному графику будних и выходных дней. С поправкой на ветер, конечно.

РЕЖИМ ДНЯ

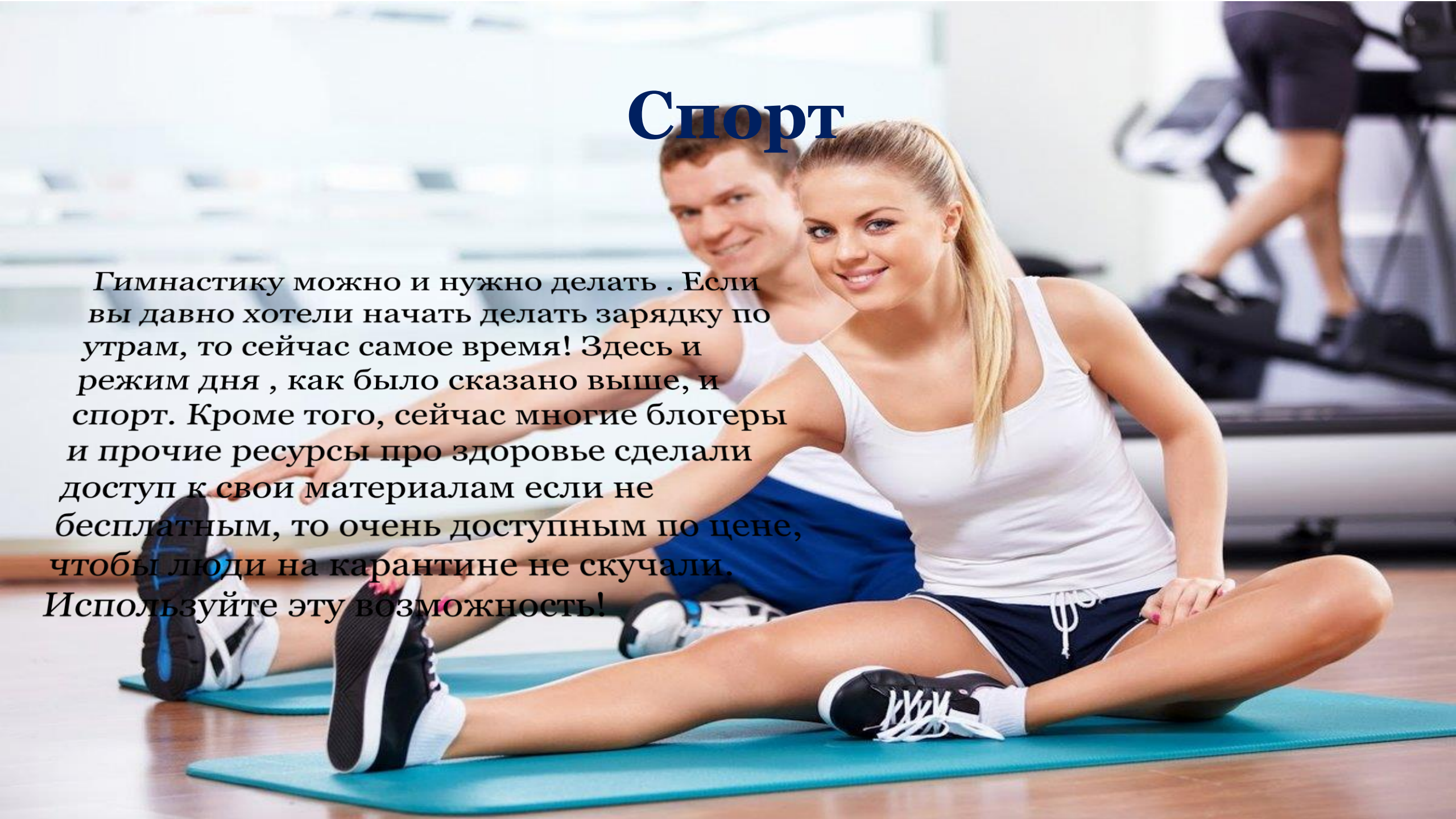


Чтобы было проще превратить домашний хаос в организованную и структурированную жизнь – планируйте. Планируйте все: работу из дома, бытовые задачи, отдых и развлечения. Планируйте не только свою деятельность, но и то, чем будут заниматься дети, и то, чем вы будете заниматься вместе с ними

А главное – запланируйте себе время для уединения. Хотя бы час времени, когда вы будете в комнате/кухне/ванной одни и делать ровно то, что вам хочется: читать, тупить в интернете, принимать ванну с бокалом вина и сериалом. Но это будет ваше время, а не время для важных и полезных дел. Примите новую реальность и попытайтесь подружиться с ней. Будьте гибкими.

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья должен быть режиму дня.

Спорт

A young couple is shown in a gym setting, performing a side stretch on blue mats. The woman, in the foreground, has blonde hair in a ponytail and is wearing a white tank top and dark shorts. The man, behind her, is also smiling and wearing a white tank top and blue shorts. In the background, another person is visible on a treadmill.

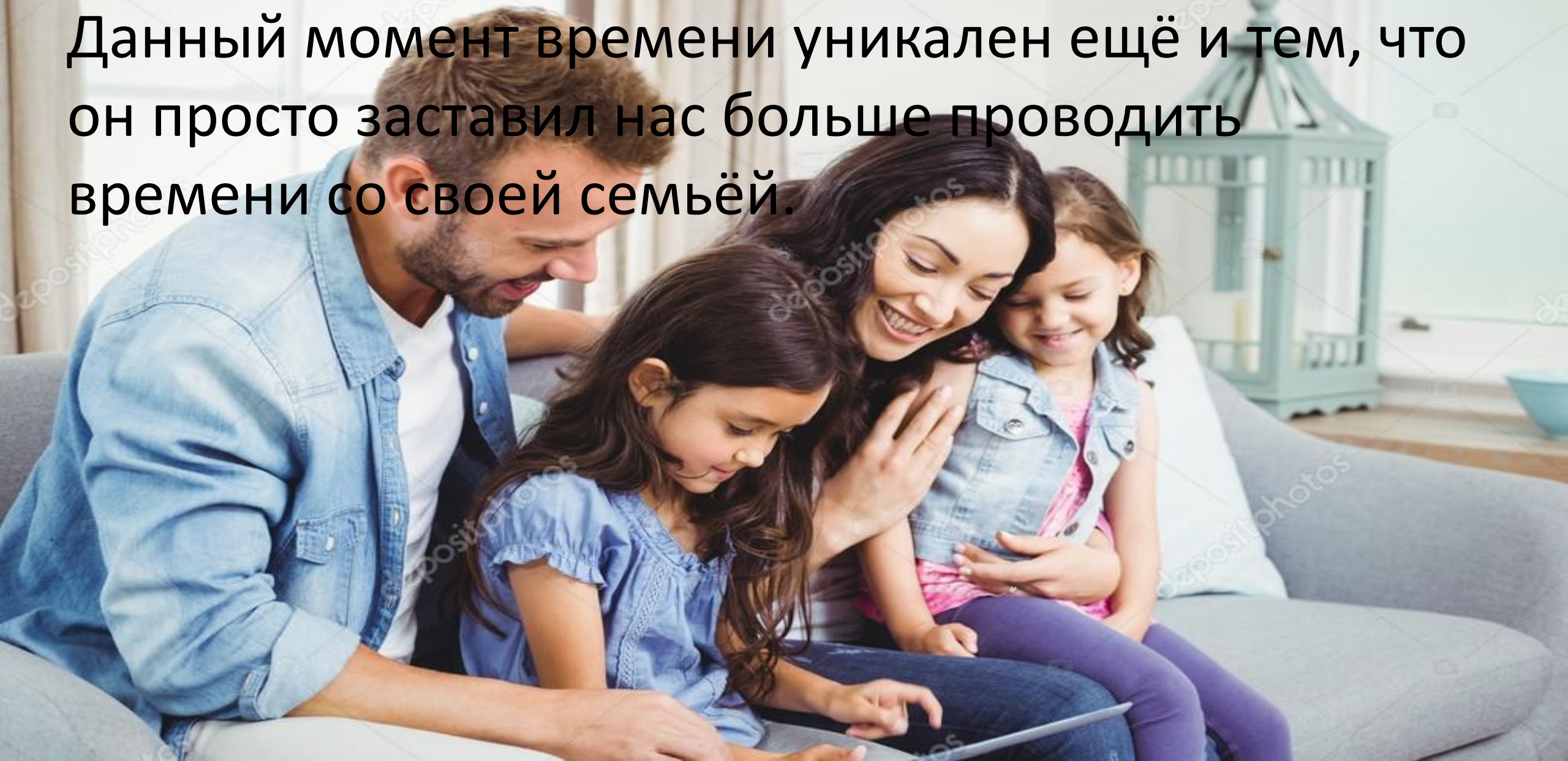
Гимнастику можно и нужно делать . Если вы давно хотели начать делать зарядку по утрам, то сейчас самое время! Здесь и режим дня , как было сказано выше, и спорт. Кроме того, сейчас многие блогеры и прочие ресурсы про здоровье сделали доступ к свои материалам если не бесплатным, то очень доступным по цене, чтобы люди на карантине не скучали. Используйте эту возможность!

Саморазвитие: чтение книг, просмотр познавательных фильмов и мультфильмов, виртуальные экскурсии и т.д.

Как уже было сказано выше, многие ресурсы сейчас открыли доступ к своим материалам. Это касается и обучающих курсов, и фильмов, и записей концертов. Это уникальный момент в жизни. Вам не надо тратить время и силы на дорогу, вы можете использовать свои ресурсы для того, чтобы узнать что-то новое. Посетите виртуальные экскурсии, посмотрите записи концертов или просто доброе тёплое кино.

Общение в семье

Данный момент времени уникален ещё и тем, что он просто заставил нас больше проводить времени со своей семьёй.





Наведите порядок в своих шкафах, на полках.
Переберите книги. Вытрите пыль.
Помогите близким по хозяйству .
А главное привлекайте и детей вам помогать думаю и им будет приятно перебрать свой гардероб и наткнуться на любимую футболку из которой давно уже вырос

Берегите себя! Оставайтесь дома!

КАРАНТИН