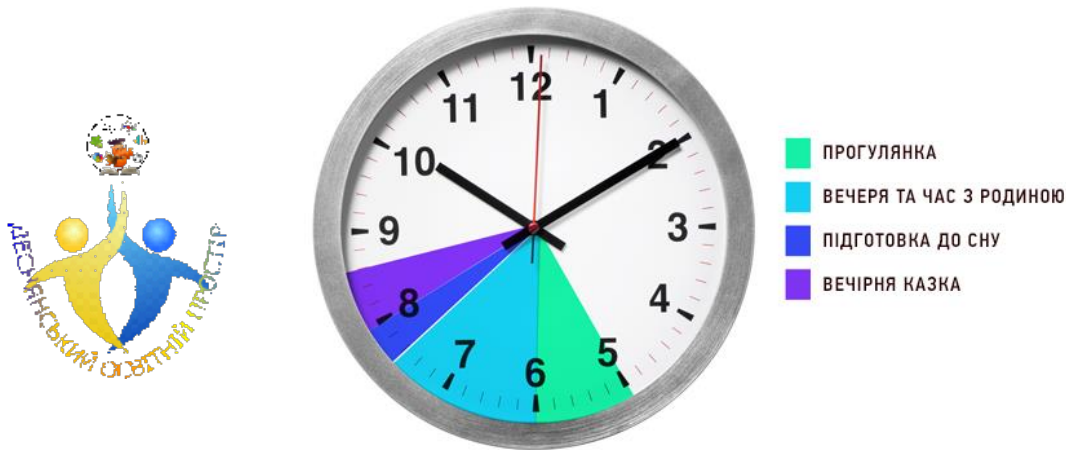


Як організувати день школяра в умовах карантину (пам'ятка для батьків)

Так склалося, що через карантин діти знаходяться постійно вдома з батьками, тому важливо зрозуміти, що можна зробити, щоб зайняти дитину. Як зробити так, щоб усім було комфортно.

Найперше, що ви можете зробити це скласти розпорядок дня. Це допоможе структурувати свій день та день дитини.



Для чого потрібен розпорядок дня?

1. Він дає нам відчуття безпеки. «Я знаю, що буде потім, а тому спокійна (спокійний)».
2. Допомогає зорганізуватися та привчає до порядку.
3. Допоможе родині жити у єдиному ритмі та збереже сили.
4. Полегшить перехід у звичайний режим життя після карантину.

Адже карантин, це ЛИШЕ певний період у житті, який скоро закінчиться.



За якими правилами складається режим дня?

1. Скласти його потрібно разом з дитиною. Важливо вислухати та обговорити пропозиції кожного.
2. Режим дня має бути комфортним, як для дітей так і дорослих.



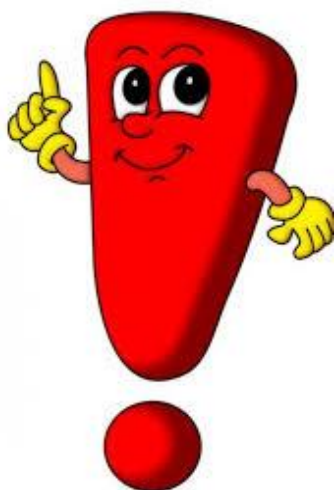
Важливі пункти розпорядку дня:

- ✓ Сон, він повинен бути повноцінним і тривати не менше 8 годин, (важливо вказати години пробудження та засинання наприклад: підйом о 07:00 годині, лягаємо спати о 21:00 годині)
- ✓ Фізичні навантаження (ранкова зарядка, тренування, рухавки протягом дня)
- ✓ Гігієнічні процедури
- ✓ Харчування (сніданок, обід, вечеря)
- ✓ Навчання
- ✓ Відпочинок, прогулянки, якщо це можливо.
- ✓ Допомога по господарству (миття посуду, прибирання, застеляння ліжка тощо, залежно від віку дитини)
- ✓ Спільне дозвілля та діяльність

 7:00 - 8:30	 Прокладає	 Застеляє постіль	 Чистить зуби	 Снідає
 8:30 - 12:00	 Іде до школи	 Підготовка з предметами	 Пізнає нове	
 12:00 - 15:00	 Обідає	 Отримує високі бали	 Відає мистецькі гуртки	
 15:00 - 18:00	 Грає на подвір'ї	 Грає в акційні ігри	 Перевіряє час з друзями	
 18:00 - 20:30	 Вечеряє	 Робить домашні завдання	 Збирає речі з-за стола	 Читає книги
 20:30 - 21:30	 Мріє	 Примає душі	 Лігає спати	



Обов'язково слідкуйте за тим, щоб відпочинок не був обмеженим комп'ютером, телефоном, планшетом чи іншими пристроями. Просто забрати ці речі, мало. **Важливо дати альтернативу.** Нею можуть бути спільна діяльність, настільні ігри (лото, бродилки, джанга, різноманітні квестові завдання) тощо.



У спільній діяльності **варто враховувати інтереси, як дитини так і власні.** Час, який зараз батьки проводять із дитиною, можна використовувати для спільних приготувань їжі, занять танцями, наведення порядку вдома, перегляду фільмів, читання книжок, тощо.

Пам'ятаємо, діти вчаться у нас, дорослих. Тож, якщо дитина виявляє інтерес до хатніх справ, потрібно заохочувати її до цього, навіть якщо в неї не все виходить добре.

І обов'язково подякуйте дитині за допомогу та зусилля!

Інформацію підготувала психолог школи № 218

Оксана Ковтонюк

(за матеріалами інтернет джерел)