**Інструкція з «виживання» для батьків під час карантину**

Мільйони шкіл та дитячих садків по всьому світу закрилися через спалах нового коронавірусу. Карантин, який оголосили по всій Україні, значно ускладнив життя батькам, адже дітей треба розважати вдома. Одна справа – розважати їх у вихідні. Інша – сім днів на тиждень. Пропонуємо Вам ідеї, як поєднати роботу вдома з піклуванням про дітей.

**Насамперед важливо дітям пояснити, що відбувається і чому.** Наприклад**: *«Зараз багато людей у різних країнах захворіли. Аби люди менше хворіли, особливо, аби не хворіли діти – прийняли рішення закрити на деякий час школи і садочки та продовжити навчання вдома. Ми будемо вдома і придумаємо, чим займатися цими днями».***

**Найголовніше! Аби уникнути хаотичних клопотів та структурувати день, складіть чіткий розпорядок дня для дитини.**

Діти звикли дотримуватися певного розкладу в школі та дитсадку, тому візьміть ручку, папір і складіть план на час перебування вдома. Мета його полягає в тому, щоб діти були постійно зайняті та навчалися, і вам дозволяючи виконувати інші свої обов’язки, і самі знали, як буде минати їхній день.

Беріть за основу розпорядок дня, як в садочку, оскільки він для дитини найбільш звичний. Розбийте день на невеликі проміжки часу. Наприклад:

* Ранкова прогулянка
* Сніданок
* Навчання
* Руханка
* Обід
* Ігри, заняття творчістю
* Вечеря
* Час для ‘аджетів, спілкування з друзями через відеочати, (навіть у Вашої малечі є друзі допоможіть з’єднатися з ними).
* Читання
* Підготовка до сну

***Чи безпечно гуляти з дитиною в умовах карантину?***

***Карантин це є самоізоляція!!!*** Обмеження будь-яких скупчень людей зроблене для того, щоб уникнути контакту і щоб людина не захворіла. Виключно потрібно зберігати самоізоляцію: сидіти дома і розуміти, що якщо дитина буде контактувати з великою кількістю осіб – це є в першу чергу загроза зараження і розвитку коронавірусної інфекції. А також дитина буде торкатися різних поверхонь і контролювати свої рухи (щоб не торкатися обличчя) дитина не спроможна. Для того, щоб подихати свіжим повітрям, сім’я може поїхати туди, де нема нікого: в ліс, на присадибну ділянку. Але в жодному разі не можна брати участі у групових іграх., відвідувати дитячі, спортивні майданчики.

***Навчання***

Щоб діти не сприймали карантин як позапланові канікули, організуйте їм час для навчання. Підтримуйте зв’язок з вихователями.

Помічними ресурсами в онлайн-навчанні стануть сайт нашого садочку <https://dnz37.edu.vn.ua/> та інші інтернет-джерела.



******

***Фізичні вправи дуже важливі***

Психологи рекомендують сім’ям щодня виділяти час на фізичні вправи, використовуючи онлайн-відео, музику чи рухливі ігри. Це додає бадьорості, енергії і зміцнить імунітет дитини. Батькам також в умовах карантину і роботи вдома вкрай рекомендовано!

***Ігри та творчість***

Дозволяйте дитині обирати самій заняття та ігри. Цікавтеся, що діти хотіли б сьогодні зробити і які плани мають на тиждень. Важливо прислухатись до дітей та їхніх бажань.

Що більше дитина грається, то краще вона ***вчиться*** гратися. Гра – це завжди і розвиток, і терапія, і адаптація. У цьому батькам допоможуть LEGO, пазли, конструктори, набори для малювання (фарби, олівці, фломастери, розмальовки), ліпка, оргамі, рукоділля, аплікації, набори для творчости тощо.

Для малювання також можна знайти кілька непотрібних матеріалів і дозволити дітям їх розфарбувати. Планувати активності варто з урахуванням інтересів дитини, адже для кожного віку вони свої.



**7 активностей для дітей, якими вони можуть займатися самостійно**

* малювання долонями
* викладання малюнків нитками
* малювання зубною щіткою
* орігамі
* аплікації
* намалювати лист своїм друзям

**7 активностей для дітей, які можна виконувати разом з батьками**

* взяти одне в одного інтерв’ю,
* розібрати гардероб та влаштувати показ мод
* подивитися пізнавальний документальний фільм
* зробити слайм
* пограти в хрестики-нулики
* скласти пазл
* приготувати улюблену страву або десерт

***Бажаємо провести час на карантині із задоволенням та користю***