

Карантин: Дети Дома. Как организовать день плодотворно и полезно?


Настройте режим.
Раньше ложитесь
и раньше вставайте

Слушайте музыку
и танцуйте в первой
половине дня
с 9.00 до 9.15

Преоберите
настольные
развивающие игры
по возрасту.
Например: пазлы,
парные картинки или
лото

Выберите 1 день в недели и
посвятите его определенной
деятельности.
Например, понедельник -
лепка,
вторник - рисование.
Занятия должны
сопровождаться взрослыми
не более 15 минут

Уделяйте время ребенку:
читайте, рисуйте,
смотрите картинки вместе



Тяжело занять ребенка на весь день в течение месяца.
Но вы делаете достаточно.

Вы любите своих детей и поддерживаете их в это
нелегкое время. Позаботьтесь о себе.

Снижать собственный уровень стресса - совершенно
необходимо для психического здоровья.

Не позволяйте этой теме приносить вам новый стресс.
Это можно сделать, только признав, что в зоне вашего
контроля сейчас только вы - главный источник знаний,
и только вам и решать, как вам удобнее.