



ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ С ДЕТЬМИ ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕГО РЕЖИМА (КАРАНТИНА)

Изоляция - наиболее эффективный способ остановить распространение коронавируса. Но нам приходится проводить дома с детьми больше времени, чем обычно. Как же его правильнее организовать в эти дни?

Вынужденное пребывание дошкольников и школьников дома в связи с опасностью распространения коронавируса - это возможность для взрослых провести время с детьми, вместе научиться чему-то новому и выработать ряд полезных и здоровых привычек.

Для предотвращения распространения **COVID-19** правительства всех стран принимают различные меры. Среди них закрытие школ и **просьба** (а где-то уже и требование) **к населению оставаться в своих домах в течение следующих 15 дней.**

У всех родителей неизбежно возникает один и тот же вопрос: а что мне делать дома с детьми?

Перед нами временной отрезок, в течение которого семейные реалии полностью изменятся. Дети и подростки не будут посещать школу, а родители поделятся между собой на тех, кто может работать из дома, и тех, кто вынужден продолжать ходить на работу. Ко всем логистическим проблемам, которые это повлечет за собой, нужно добавить и тот факт, что внеклассные мероприятия и даже поездки в парк также будут отменены.

Сложная ситуация, причем на всех уровнях. Тем не менее вот несколько рекомендаций, чтобы вы могли справиться с этими трудностями наилучшим образом и сохранить теплые отношения.

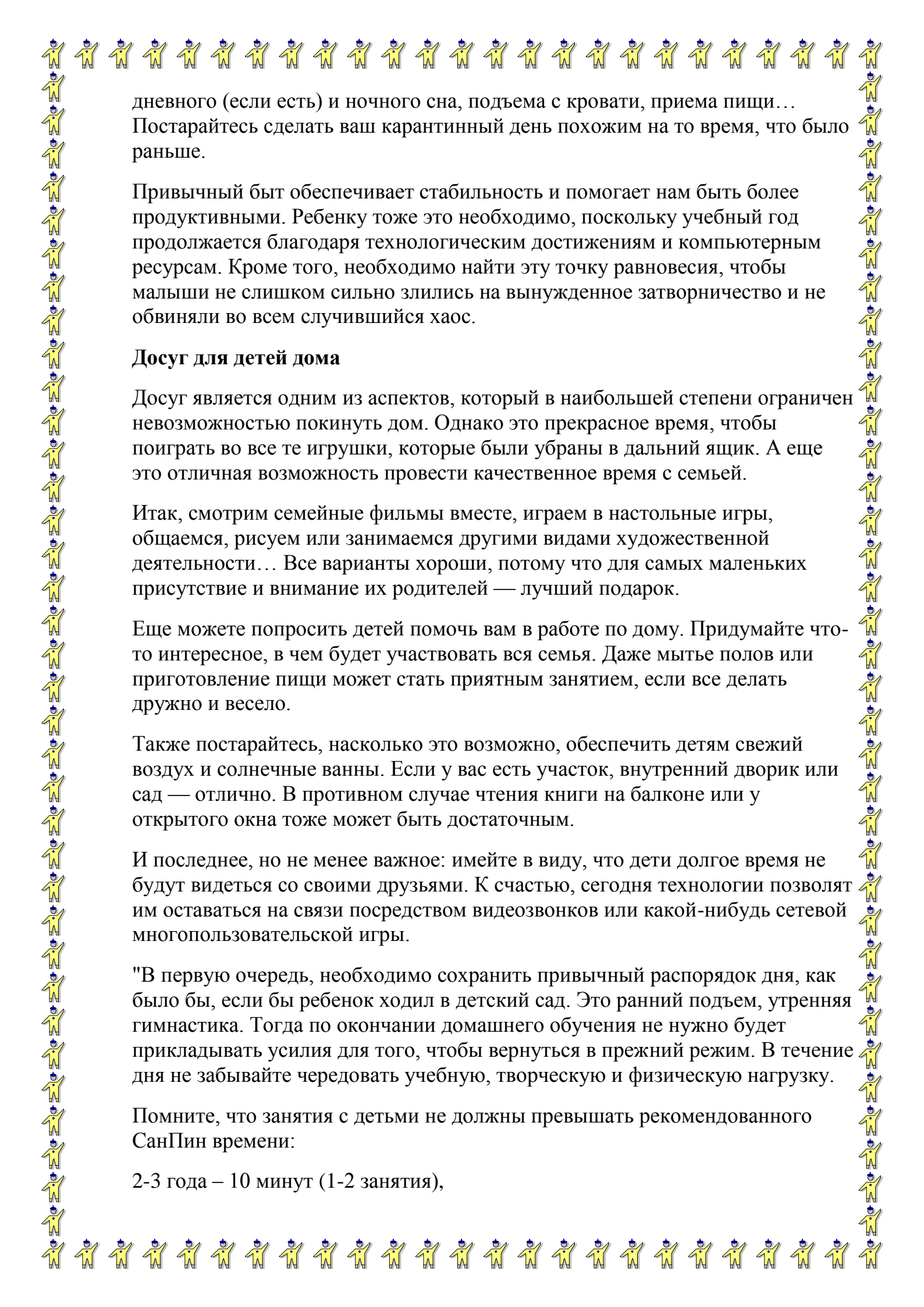
Организация

Самое главное — правильная организация времени, соответствующая конкретной ситуации каждой семьи. Для этого мы можем вспомнить, как мы справляемся со всеми делами во время каникул, и позаимствовать те идеи, которые можно использовать и в данной ситуации.

Определите количество часов, которое ваши дети проведут без вас или вашего партнера. Проанализируйте, насколько они «взрослые» и самостоятельные, в зависимости от возраста и основываясь на предыдущем опыте. Могут ли они оставаться дома одни? Если нет, попробуйте найти взрослого, который смог бы ухаживать за ними во время карантина.

Быт

Детям очень важно сразу дать понять, что это не отпуск. Что рутинные обязанности должны продолжаться, хотя и с некоторыми нюансами. Поэтому старайтесь поддерживать стабильные графики с точки зрения времени



дневного (если есть) и ночного сна, подъема с кровати, приема пищи...
Постарайтесь сделать ваш карантинный день похожим на то время, что было раньше.

Привычный быт обеспечивает стабильность и помогает нам быть более продуктивными. Ребенку тоже это необходимо, поскольку учебный год продолжается благодаря технологическим достижениям и компьютерным ресурсам. Кроме того, необходимо найти эту точку равновесия, чтобы малыши не слишком сильно злились на вынужденное затворничество и не обвиняли во всем случившийся хаос.

Досуг для детей дома

Досуг является одним из аспектов, который в наибольшей степени ограничен невозможностью покинуть дом. Однако это прекрасное время, чтобы поиграть во все те игрушки, которые были убраны в дальний ящик. А еще это отличная возможность провести качественное время с семьей.

Итак, смотрим семейные фильмы вместе, играем в настольные игры, общаемся, рисуем или занимаемся другими видами художественной деятельности... Все варианты хороши, потому что для самых маленьких присутствие и внимание их родителей — лучший подарок.

Еще можете попросить детей помочь вам в работе по дому. Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья. Даже мытье полов или приготовление пищи может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело.

Также постарайтесь, насколько это возможно, обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны. Если у вас есть участок, внутренний дворик или сад — отлично. В противном случае чтения книги на балконе или у открытого окна тоже может быть достаточным.

И последнее, но не менее важное: имейте в виду, что дети долгое время не будут видеться со своими друзьями. К счастью, сегодня технологии позволяют им оставаться на связи посредством видеозвонков или какой-нибудь сетевой многопользовательской игры.

"В первую очередь, необходимо сохранить привычный распорядок дня, как было бы, если бы ребенок ходил в детский сад. Это ранний подъем, утренняя гимнастика. Тогда по окончании домашнего обучения не нужно будет прикладывать усилия для того, чтобы вернуться в прежний режим. В течение дня не забывайте чередовать учебную, творческую и физическую нагрузку.

Помните, что занятия с детьми не должны превышать рекомендованного СанПин времени:

2-3 года – 10 минут (1-2 занятия),



3-4 года – до 15 минут с перерывами 10-20 минут (1-2 занятия)

4-5 лет – до 20 минут с перерывами 10-20 минут (2 занятия)

5-6 лет – до 25 минут с перерывами 10-20 минут (2-3 занятия)

6-7 лет – до 30 минут с перерывами 10-20 минут (2-3 занятия)

К концу указанного времени работоспособность ребенка начинает снижаться.

Перед сном не стоит смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться телефоном. Лучше в эти дни как можно меньше пользоваться гаджетами, сменить пребывание за компьютером на чтение книг или настольные игры. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ.

По мнению специалистов, дети “считывают” эмоциональное состояние взрослых.

"Находясь с ребенком, постарайтесь быть спокойным, не разговаривать на волнующие вас темы. Поскольку сейчас много говорят об эпидемии, вирусах и карантине нужно объяснить ребенку, что все меры направлены, чтобы избежать заболеваний. Это прекрасная возможность выработать ряд полезных и здоровых привычек: содержать дом в чистоте, убирать вещи, мыть руки, пользоваться салфетками, проветривать помещение, правильно питаться. Вместе заботьтесь о чистоте, дезинфицируйте ручки дверей, выключатели и гаджеты" .

Она подчеркнула, что ребенку важно рассказать о том, что карантин - это не каникулы, а временная мера, которая поможет избежать заболевания.

Если говорить о времяпровождении, в голову приходит идея просмотра образовательных детских телепередач. Это самый удобный вариант, как для детей, так и для их родителей. Сейчас, детские телеканалы транслируют легкие и понятные передачи, чтобы они получали образование дистанционно. Также подойдет вариант привлечь детей познавательными мультфильмами;

Настольные игры заинтересуют малышей и подростков на долгое время и помогут их развитию. К примеру, игра в "Монополию" научит детей правильно распределять финансы и обращаться с деньгами, а "Дженга" координирует моторику и чувство баланса. Карточные игры помогут развить интуицию и высчитывать шаги соперника наперед;

Чтение художественных книг — легкие и короткие рассказы помогут грамотно и четко формулировать свои мысли;



Рисование, лепка, аппликация – улучшат креативность и фантазию;

Игра в ассоциации; "Города" — самые распространенные устные игры для нескольких человек, которые развивают быструю реакцию и скоростное мышление у детей;

Компьютерные игры — не самый полезный вариант времяпровождения, но помогают развеять скуку.

Саморазвитие и образование в домашних условиях

Выучить иностранный язык — во время карантина, у детей будет много свободного времени, чтобы заняться образованием. Начните обучать ребенка элементарным правилам лингвистики других языков и постепенно усложняйте задания. Продемонстрируйте на личном примере чтение книг на английском, покажите как составляются простые предложения, помогите выучить стихотворение. Это создаст благоприятные условия для дальнейшего изучения иностранных языков.

Спортивные упражнения дома: Физическая зарядка поможет вашему ребенку быть в хорошей форме. Приседание, отжимание, скручивание, планка и другие виды упражнений можно совершать без сторонних атрибутов. Это способствует развитию спортивного характера у детей;

Всестороннее образование — предоставьте энциклопедические словари детям, чтобы их мышление развивалось не только в одном направлении. Книжки-справочники из категории "Атлас динозавров", "Исторические памятники", "Подводный мир", "Космос", "Природа" помогут ребенку получить интересные знания, касательно мира, не выходя из дома;

Посмотрите вместе с детьми театральные представления онлайн, посетите виртуальные музеи и экскурсии.

Кулинарное мастерство детям — самый нужный навык, который пригодится каждому ребенку. Будь это мальчик или девочка разницы нет: готовить вкусную и полезную еду важно всегда.

Уборка по дому — возьмите детей себе в ассистенты для домашних работ. Это поможет выработать привычку соблюдать чистоту и гигиену.

Дети и подростки очень чувствительны, поэтому домашний карантин может негативно повлиять на их настроение. Старайтесь увлечь их интересными и развлекательными занятиями, чтобы они проводили время с пользой.

Ну а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм. Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими. Давайте ценить его.

