ОСТАВАЙСЯ ДОМА

«Чем занять ребенка дома в период домашней изоляции»

Афанасенко Ирина Валентиновна, директор центра психологического консультирования

Режим дня

Составить четкий распорядок дня.

Распорядок дня на карантине лучше расписывать буквально по часам.

Учитывать мнение детей и их желания.

- Организация сна и отдыха
- Организация питания

(сбалансированный рацион)

- Регулярное проветривание помещения
- Организация занятий дома
- Организация досуга

Зарядка и физические упражнения

Ежедневная зарядка и физические упражнения укрепят здоровье всех членов семьи. Онлайн тренировки.

Семейное чтение книг

Если у вас дома нет семейной библиотеки, не беда, можете воспользоваться интернет ресурсами.

Настольные игры

Игры подбираются по возрасту ребенка, учитывается мнение ребенка.

Традиционные игры: *лото, домино, шахматы, шашки.*

Развивающие игры для малышей.

Просмотр фильмов, мультфильмов

Просмотр фильмов, мультфильмов с дальнейшим обсуждением.

При выборе фильма учитывать желание всех членов семьи.

Творчество

Рисование или совместное творчество поможет выявить потенциал детей.

Подобрать творческие занятия согласно возрастным, индивидуальным и гендерным особенностям.

Совместные домашние дела

Уборка, стирка, глажка, мытье посуды, этим навыкам вы сможете научить своих детей, таким образом, сделаете их более самостоятельными.

Провести мастер-классы от мамы и папы.

Можно составить график дежурств.

Совместная подготовка домашнего задания

Родители не только должны контролировать выполнение задания, но и оказать помощь в поиске источников информации, дать совет как лучше выполнить.

Дополнительные занятия онлайн *(например: выучить иностранный язык, научиться рисовать).*

КОНТРОЛЬ ЗА ОБУЧЕНИЕМ

- *Обеспечение минимальных условий для обучения детей (наличие интернет-браузера и подключение к сети Интернет).*
- *Контроль выполнения заданий, в рамках электронного обучения с использованием дистанционных технологий.*
- *Интернет безопасность.*

Готовить вместе с детьми

Совместная готовка на кухне может серьезно сплотить всех членов семьи.

Можно в эти дни приготовить не только традиционные блюда, но и что-то особенное.

Можно устраивать целые кулинарные конкурсы.

Совместный поиск рецептов, семейная кулинарная книга (альбом).

Семейные традиции

Если в вашей семье не было установлено определенных традиций, сейчас представилась возможность!

Пижамная вечеринка
Семейные обеды, ужины
Изучение родословной
Семейный альбом
Коллекционирование
Семейные дни
Спорт
Театральные представления и т.д.

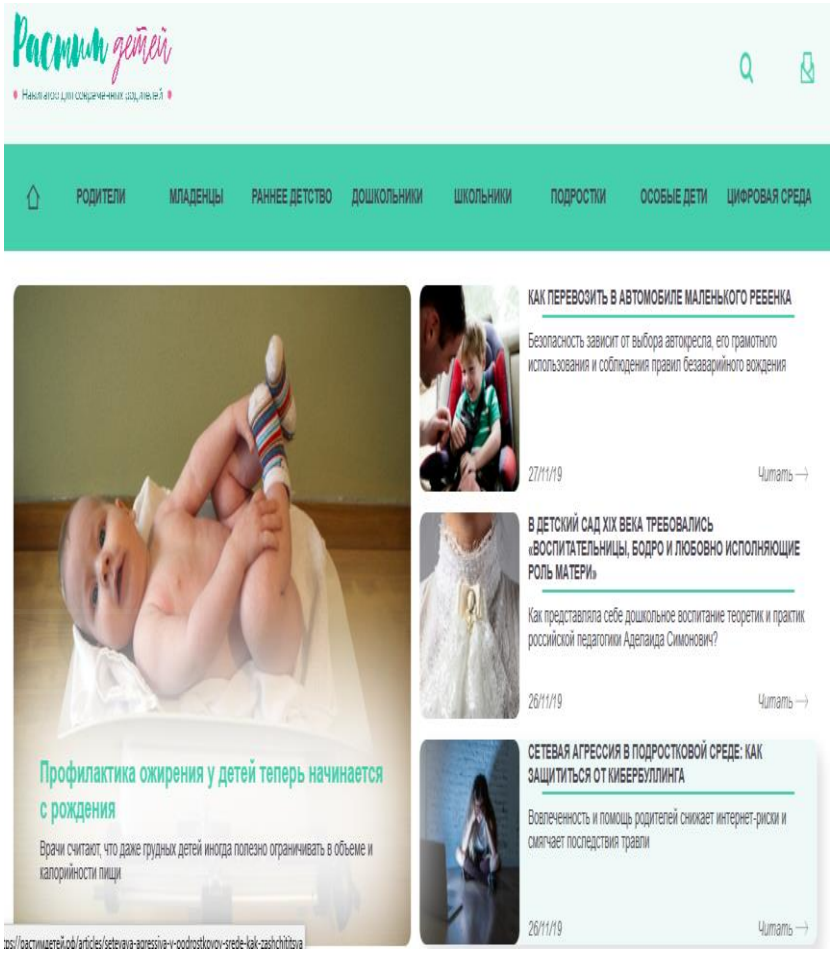
Навигатор для современных родителей «растимдетей.рф»

Федеральный портал растимдетей.рф
навигатор для современных родителей

Семейный портал Амурской области
family.amurobl.ru

Национальная родительская ассоциация

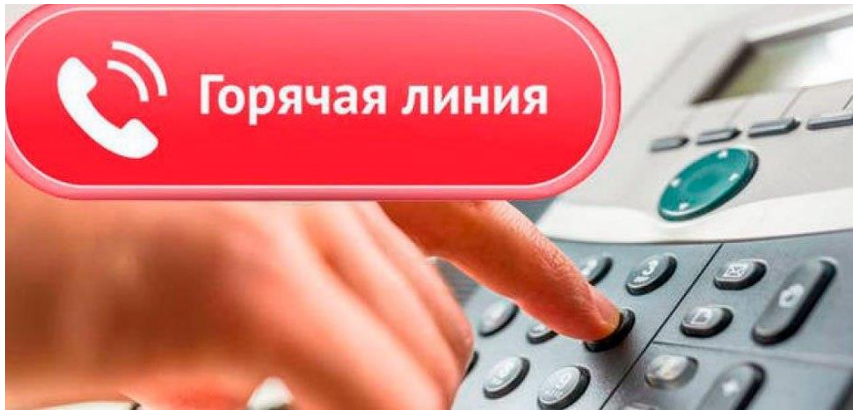
Наш сайт: http://amur-iro. ru/ sluzhbapomoshi



«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

consultant-2019@mail.ru

amur-iro.ru/sluzhbapomoschi

instagram sluzhba.pomoshi

8 (4162)226-247