

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ НА ПЕРІОД КАРАНТИНУ



Сучасна родина звикла до яскравого, емоційного, бурхливого життя. Зазвичай обов'язковими були прогулянки на свіжому повітрі, зустрічі з друзями, екскурсії, мандрівки.

Сьогодні кожен змушений кардинально змінити свій звичний ритм життя та адаптуватись до режиму «КАРАНТИН». Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, тому, на жаль, підлітки попри заборони та настанови батьків продовжують гуляти вулицями, наражаючи себе на небезпеку. Необхідно ще раз пояснити дітям серйозність ситуації в країні та можливі наслідки такої поведінки. Важливо наголосити, що на час карантину **ЗАБОРОНЕНО** перебування в громадських місцях осіб, які не досягли **16 років**, без супроводу дорослих.

Слід пам'ятати, що ізоляція – це стрес не тільки для дорослих, а й для дітей, які звикли дотримуватися певного розкладу в школі. Створіть план на час перебування вдома, мета якого полягає в тому, щоб діти були постійно зайняті та навчалися, а вам це допоможе виконувати інші свої обов'язки.

РЕЖИМ ДНЯ

- 08.00 - 08.30** *Прокидайтесь вчасно - це дисципліна!*
Фізична активність - сімейна ранкова зарядка.
- 08.30 - 09.00** *Сімейний сніданок.*
- 09.00 - 14.00** *Активні години навчання дітей.* Час для батьків реалізувати трудовий ентузіазм та зайнятись домашніми справами.
- 14.00 - 15.00** *Родинний обід.* Обмін думками (що цікавого сьогодні дізнались, яка подія вразила, над чим попрацювати).
- 15.00 - 16.00** *Година відпочинку.* Перегляд фільмів, читання книжок, спілкування з друзями.
- 16.00 - 18.00** *Спільне дозвілля.* Виконання хатніх обов'язків. Настольні, дидактичні, рухливі ігри, створення родинного дерева, складання списку важливих речей, концентрація на приємних речах, спогади про дитинство тощо
- 18.00 - 19.00** *Час на самовдосконалення.* Підготовка уроків. Читання літератури.
- 19.00 - 20.00** *Сімейна вечеря.* Підсумки дня. (яка подія була сьогодні значущою для тебе, щоб ти хотів змінити).
- 20.00 - 21.00** *Час для себе.* Музика, читання, заняття спортом, спілкування з приємними людьми.
- 21.00 - 22.00** *Підготовка до сну.* Гігієнічні процедури.
- 22.00 - 08.00** *Солодкий кольоровий сон!*

Сьогодні саме час для РОДИННОГО СПІЛКУВАННЯ, якого так вкрай не вистачало у нашому вирі життя. Дуже хочеться зберегти теплі родинні стосунки.

ЖИТТЯ - ЦЕ ЗМІНИ, ТОЖ З ПОЯВОЮ ПРОБЛЕМИ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ НОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА РІШЕННЯ.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВІ, БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ
ТА ЩАСТЯ СВОЄЇ РОДИНИ!!**

З повагою соціально-психологічна служба

