Чем заняться дома во время карантина.

Несколько советов родителям:

1. Не паникуйте. Несмотря на обилие информации от СМИ, различных ученых и врачей, соседей и людей в очереди в магазине, старайтесь не поддаваться панике. Паника — вызывает стресс не только у вас, но и у ваших детей, а от накопленных переживаний, вы можете начать срываться на своих близких. Чтобы расслабиться, можете посмотреть смешные видео про карантин, озвученные героями мультфильмов и кино.

2. Постарайтесь действительно самоизолироваться. Без особой надобности не выходите из дома. Перед вынужденным походом в магазин или аптеку, составьте список продуктов и лекарств, которые вам нужно купить. Так вы ничего не забудете, и вам не придется ходить в магазин несколько раз подряд. Также есть много сервисов по доставке продуктов и еды из магазинов, ресторанов и кафе. Устраивайте себе разгрузочные дни.

3. Составьте распорядок дня и повесьте его на холодильник. Распишите время на себя, и время, которое вы уделите детям и проведете с ними. Можете составить даже план на неделю, чем вы будете заниматься каждый день. Составление плана тоже может быть увлекательным занятием.

4. Если мысли не дают покоя, занимайтесь уборкой квартиры или физкультурой, и обязательно проветривайте помещения. Гуляйте только в малолюдных местах, где вокруг вас с детьми никого нет.
5. Старайтесь каждый день предлагать разные виды деятельности домочадцам. Так никто не заскучает и не загрустит!

Берегите своё здоровье!

Общайтесь друг с другом весело и интересно!