На злобу дня! Изоляция…

Внезапно мы все оказались в ситуации изоляции. И как всем известно, далеко не все люди хорошо и спокойно переносят одиночество и ограничения. А изоляция пока незакончена… Хотелось бы поддержать Вас в период пандемии и дать некоторые рекомендации по сохранению Вашего физического, психического и эмоционального благополучия.

1.Поддерживайте расписание, к которому вы привыкли. Организм привыкает к рабочему ритму, поэтому старайтесь не сбивать его.

6.Не забывайте о режиме работы и отдыха и следите за режимом сна и занятий детей.

2.Чередуйте умственный и физический труд. Переключайте внимание, чтобы не вызывать переутомления, ни умственного, ни физического. Не забывайте про спорт: обязательно делайте зарядку и физкультминутки вместе с ребенком!

3.Составляйте расписание дел, причем не только дел важных и неотложных, но и приятных, которые вы делать не обязаны, но хотите. Это может быть какое-то хобби, на которое раньше не хватало времени, или что-то новое, чему вы давно хотели научиться. Такие списки помогают соблюдать режим дня, концентрироваться и не забывать о важных и интересных делах.

4.Наведите дома порядок. Разберите все углы, ящики и шкафы. Все сломанное-почините, недоделанное-доделайте, ненужное – выбросьте! И хлам необходимо выбрасывать не только из квартиры, но из головы)))

7. «Война – войной, а обед – по расписанию!» Не забываем о питании! Оно должно быть своевременным, полноценным, с достаточным количеством витаминов. А также не забываем пить чистую воду.

8. Попробуйте использовать с пользой время, которое у Вас появилось: проведите время с семьей, ребенком, сделайте дела, на которые не хватало времени. Посмотрите вместе старые фотографии, видео, детские поделки. Посмотрите новые, ну или хорошо забытые старые, мультфильмы и фильмы, почитайте книги. Посмотрите на сайте нашего детского сада статью о добрых мультиках для детей «Мульттерапия от Светланы Ройз». В статье представлен целый список мультфильмов и сериалов, которые можно посмотреть ВМЕСТЕ с ребенком!

9.Позвоните друзьям и родственникам, с которыми давно не виделись в силу разных обстоятельств.

5.Не запугивайте себя и домашних чрезмерными просмотрами новостей, связанных с карантином, количеством заболевших и вопросами «А что, если…», «А вдруг…». Просто будьте внимательны к себе, семье. Соблюдайте элементарные меры безопасности, личную гигиену: носите в общественных местах маски, используйте дезинфицирующие средства, дома чаще проветривайте, делайте влажную уборку, умывайтесь и мойте руки с мылом.

10.И помните, что ничто не вечно, и эти меры также не вечны! А значит, все будет хорошо!

Здоровья Вам и Вашим семьям!!!

Педагог-психолог Егорова А.А.