

Dienos ritmo rekomendacijos karantino metu

1. Sudarykite dienotvarkę. Taip ir vaikams ir jums bus paprasčiau planuoti savo veiklas ir darbus.
2. Apsibrėžkite, kada kelsitės, kuriuo metu vyks pusryčiai, pietūs, vakarienė, užkandžiai.
3. Paskirkite laiką, kuriuo metu vaikai mokysis konkrečių dalykų.
4. Skirkite laiko vaikų natūraliam žaidimui. Nesijauskite kalti, jei neturite laiko visada žaisti kartu su vaikais. Žaisdami vaikai savarankiškai, dažnai išmoksta kur kas daugiau.
5. Išeikite į lauką – pasivaikščiokite miške, kieme. Grynas oras suteiks energijos, atpalaiduos.
6. Dabar puikus laikas būtiniausiems vaiko gebėjimams ugdyti. Jei auginate priešmokyklinuką, daugiau laiko skirkite skaitymo gebėjimams.
7. Neatimkite iš vaiko technologijų. Tačiau ribokite jas, turėkite aiškų planą ir laiką, kada vaikai galės jomis naudotis.
8. Nepaverskite savo namų vaikų darželiu ar mokykla. Laikykitės kartu numatytos dienotvarkės, tačiau leiskite vaikams nevaržomai judėti po namus ar vaikščioti apsivilkus pižamą.
9. Nesijaudinkite, jei viskas nepavyksta pagal planą. Svarbu būkite vieningi ir supratingi tiek sau, tiek kitiems.

**Parengė dietistė-visuomenės sveikatos specialistė
Deimantė Garšvinskė**

