

Принудително вкъщи – изпитание и възможност за семейството

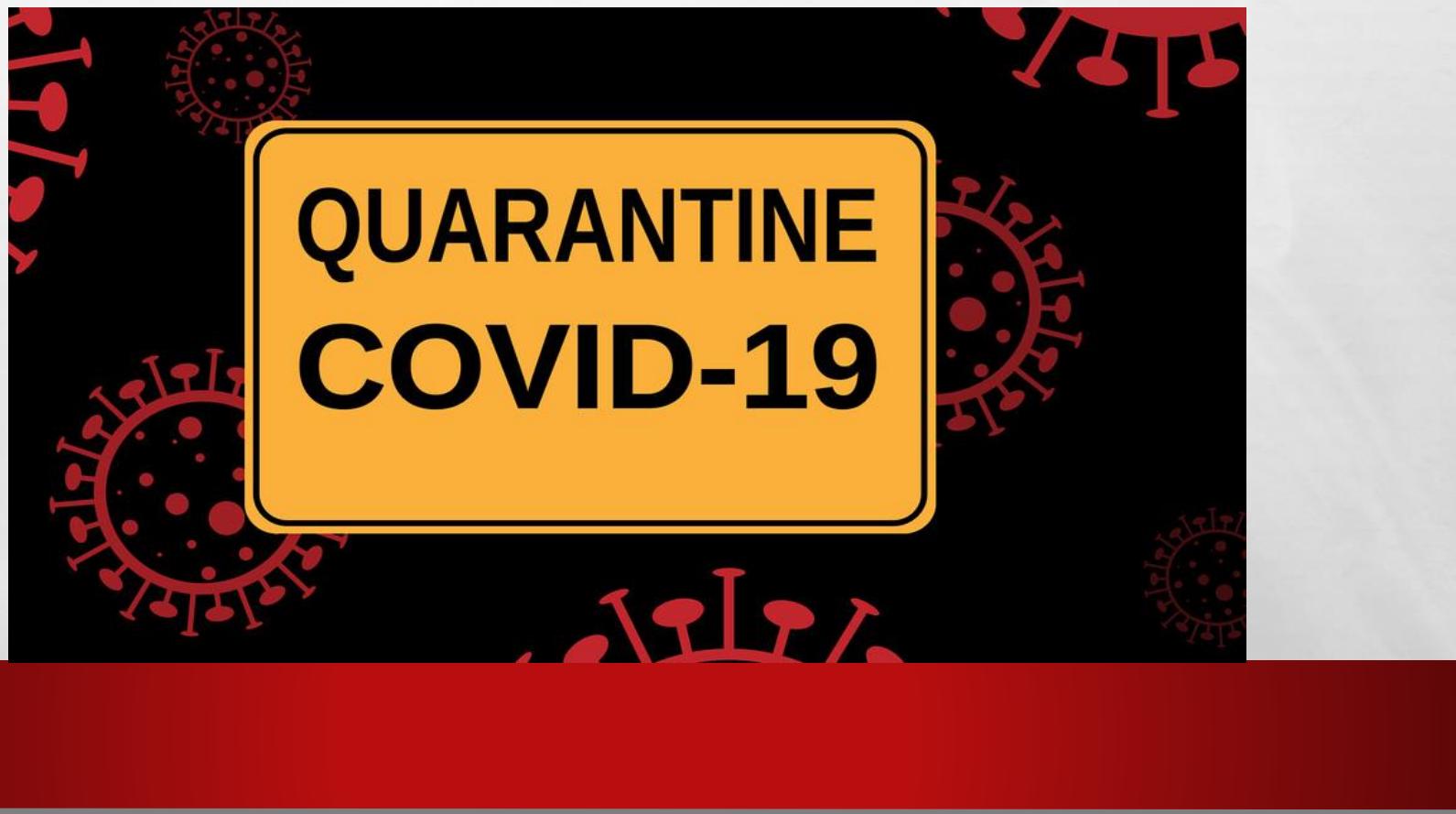
КАКВО Е КАРАНТИНА?

ПРИНУДИТЕЛНА МЯРКА ЗА КОНТРОЛ НА ЗАРАЗНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ.

- СЪСТОИ СЕ В ОГРАНИЧАВАНЕ НА СВОБОДАТА НА ДВИЖЕНИЕ НА ЗДРАВИ ХОРА, ЗА ОПРЕДЕЛЕН СРОК, ЗА ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ РАЗПРОСТРАНЯВАНЕТО НА ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ**

ПОД КАРАНТИНА СЕ ПОДЛАГАТ И ХОРАТА, КОИТО СА БИЛИ ИЗЛОЖЕНИ НА ЗАРАЗНА БОЛЕСТ, ЗА ДА ВИДЯТ ДАЛИ СЕ РАЗБОЛЯВАТ.

НЕЙНИЯ ПЕРИОД ТРАЕ ДОСТАТЪЧНО ДЪЛГО, ЗА ДА СЕ ГАРАНТИРА, ЧЕ ЧОВЕКЪТ НЕ СЕ Е ЗАРАЗИЛ ОТ ДАДЕНО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ.



ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ С УЧЕНИЦИТЕ ЗА ПЕРИОДА ОТ 16.03.- 29.03.2020 Г.

Дълъг период затворени вкъщи



В УСЛОВИЯТА НА НАСТОЯЩАТА СИТУАЦИЯ, ПРИ КОЯТО ПОВЕЧЕТО ОТ НАС ЩЕ СИ ОСТАНАТ ПО ДОМОВЕТЕ, Е ВРЕМЕЕ ДА ПОГОВОРИМ ЗА ТОВА КАКВО МОЖЕМ ДА ПРАВИМ ВКЪЩИ. ОСВЕН ЕЛЕКТРОННОТО ОБУЧЕНИЕ И ПОДГОТОВКАТА НА ПОСТАВЕНИТЕ ДОМАШНИ ЗАДАЧИ ОТ УЧИТЕЛИТЕ.

ПОЛЕЗНИ НЕЩА, КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПРАВИТЕ ВКЪЩИ



КАК ДА СЕ ЗАБАВЛЯВАМЕ ПО ВРЕМЕ НА КАРАНТИНА

✓ Хубава книжка в ръка – със сигурност
имате в библиотеката си някоя книга



- ✓ ПОЧИСТЕТЕ И ПОДРЕДЕТЕ СТАЯТА СИ - СЕГА Е МОМЕНТЪТ ДА ВНЕСЕТЕ РЕД ВЪВ ВАШЕТО ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО.
 - ✓ НАСТОЛНИ ИГРИ С РОДИТЕЛИТЕ – ЗАБАВЛЕНИЕ ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО
- ✓ ПРИГОТВЯНЕ НА СЛАДКИШИ С МАМА
 - ✓ ДА ПОМАЙСТОРИМ - ВРЕМЕЕ Е ЗА МАЛКО КРЕАТИВНИ ЗАНИМАНИЯ, ИЗРЯЗВАНЕ, ЛЕПЕНЕ, РИСУВАНЕ, МАЙСТОРЕНЕ – ВСИЧКО Е ПОЗВОЛЕНО.



✓ ОЦВЕТИВАЙТЕ ЗАЕДНО



✓ ПЕЙТЕ ЗАЕДНО (КАРАОКЕ)

✓ ГЛЕДАЙТЕ ДЕТСКИ ФИЛМИ ИЛИ КОЛЕДНИ ФИЛМИ



НАПРАВЕТЕ СИ ДЕТСКА ПАЛАТКА

ВСЕКИ КАТО Е БИЛ МАЛЪК СИ Е ПРАВИЛ ДЕТСКА ПАЛАТКА. ОТ ОДЕЯЛА И ДВА СТОЛА. ПОГРИЖЕТЕ СЕ ДЕЦАТА ДА НЕ ИЗСТИНАТ. АКО ПРАВЯТ СВОЯТА ПАЛАТКА НА ЗЕМЯТА, НЕКА НА МЯСТОТО, НА КОЕТО ЩЕ СЕДЯТ, ДА ИМА ТОПЛО ОДЕЯЛО ИЛИ КИЛИМ. ПАЛАТКАТА Е ПОДХОДЯЩА ЗА ДЕЦА ПОЧТИ НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ И ОТ ВСЕКИ ПОЛ. ВЪТРЕ МОГАТ ДА СЕ КРИЯТ, ДА ИГРАЯТ, ДА БЪДАТ ИНДИАНЦИ И КАКВО ЛИ ОЩЕ НЕ. ПРОСТО ИМ ГО ПРЕДЛОЖЕТЕ, СЪДЕЙСТВАЙТЕ ИМ С МАТЕРИАЛИ И ГИ ОСТАВЕТЕ ДА СЕ ЗАБАВЛЯВАТ.



Страна на Мама

ПРАВЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

**30 МИНУТИ УПРАЖНЕНИЯ НА ДЕН ПРАВЯТ ЧУДЕСА ЗА ВАШЕТО
ФИЗИЧЕСКО И ПСИХИЧЕСКО ЗДРАВЕ**

Медитация

Медитацията е проста техника, която ако се практикува за не по-малко от 10 минути всеки ден, може да ви помогне да контролирате стреса, да намалите тревожността, да подобрите здравето на сърдечно-съдовата система и да увеличите способността си да отпочивате.



**Използвайте времето вкъщи, за да го прекарате с най-
близките си – децата.**

**Забавлявайте се и създавайте красиви спомени през
тези дни!**

**Погледнете на ситуацията от добрата ѝ страна – имате време за всичко, което сте
отлагали – за семейството, за себе си, за дома си. Имате време, а то е най-ценно.**

Така че, не го губете в безсмислени занимания.

И това ще мине!

**БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!
БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**