Як поводитися під час карантину

Карантин - не канікули.
Це навчальний робочий режим, але **віддалено.**
Тому завдання потрібно виконувати **обов'язково,**
а не за бажанням.

Не можна перебувати у місцях великого скупчення людей, зокрема у громадських місцях, на спортивних та ігрових майданчиках.

Важливо дотримання правила захисту очей, носа або рота від контакту з ними немитих рук.

Дотримуватися правил особистої гігієни, мити руки після відвідування вулиці, туалету, перед вживанням їжі.

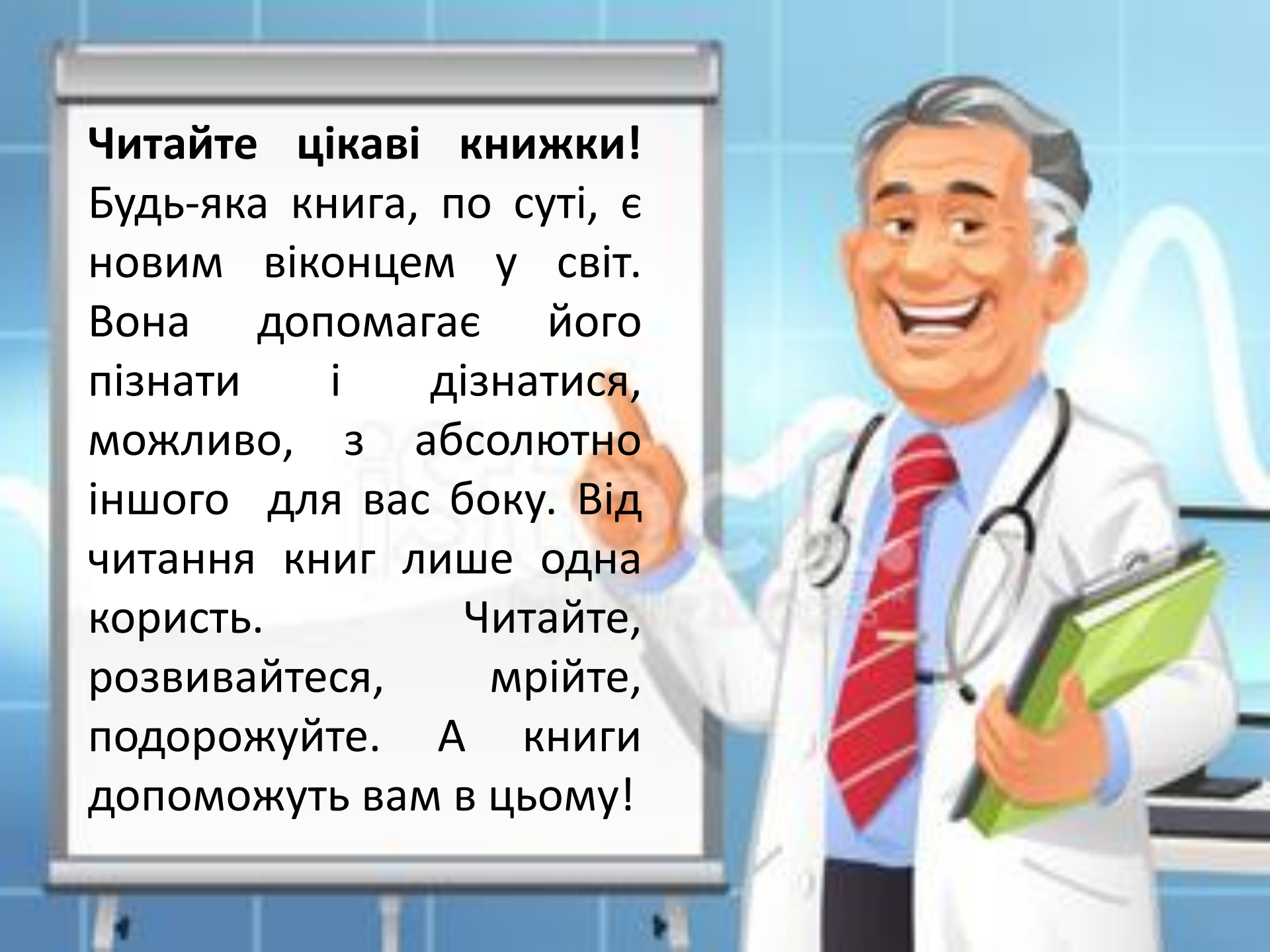
Обмежити пересування громадським транспортом.

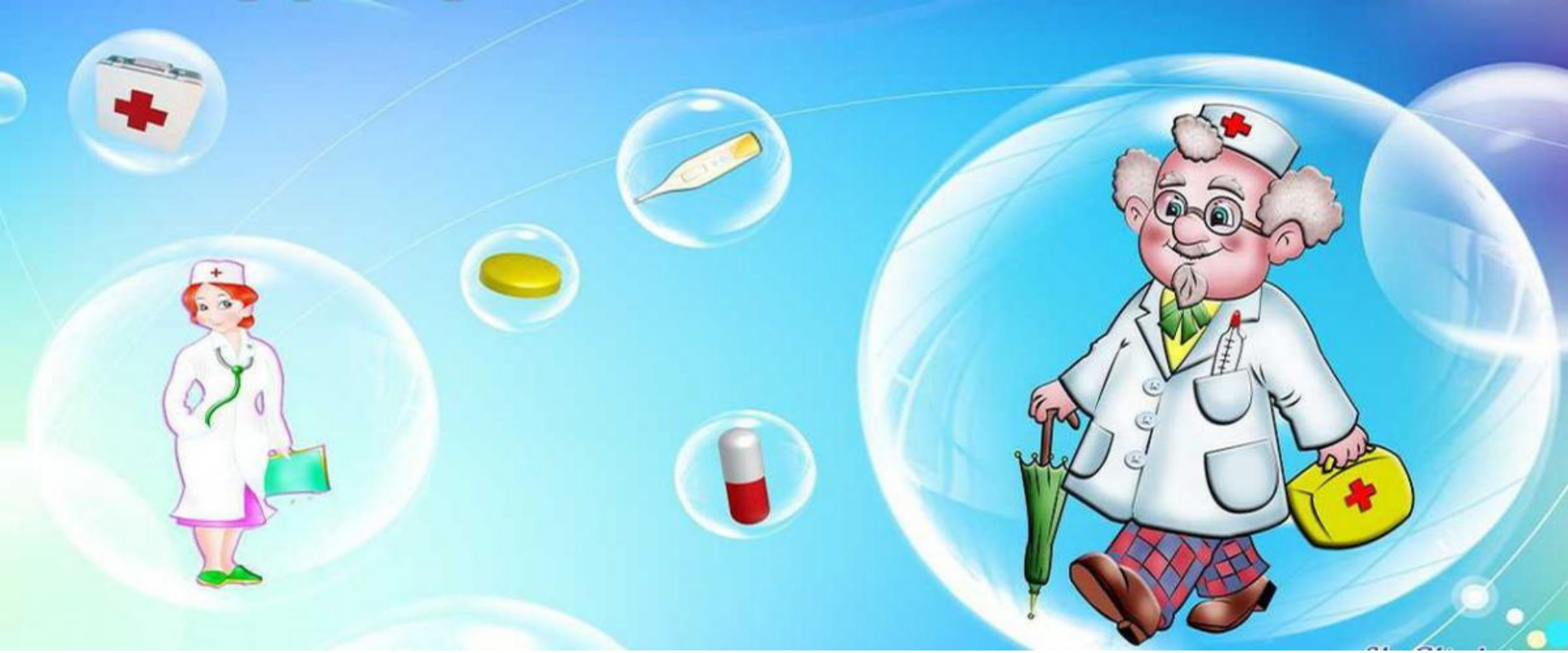
Відволіктись від телефону – не легка справа**, але реальна.**

Знайди цікаві альтернативні ігри,
вони неодмінно допоможуть провести час корисніше, ніж сидіти в гаджеті.

Долучайтеся до домашньої роботи – це цікаво, а для батьків неабияка **допомога**. Можна разом помити посуд, приготувати смачну страву або полити вазони. А ще можете разом з батьками посадити якусь рослину в горщик та стежити за її ростом.

Читайте цікаві книжки! Будь-яка книга, по суті, є новим віконцем у світ. Вона допомагає його пізнати і дізнатися, можливо, з абсолютно іншого для вас боку. Від читання книг лише одна користь. Читайте, розвивайтеся, мрійте, подорожуйте. А книги допоможуть вам в цьому!





Купіть гарний блокнот, який застібається на замочок чи закривається на ключик. Їх у продажі є безліч варіантів. Почніть щоденно вести блокнот, записувати туди свої думки та описувати, як минув день. **Це допоможе розвивати пам’ять та розвине здатність чітко висловлюватися.**

Під час карантину, коли є загроза епідемії, дітям **обов’язково потрібно гуляти** на вулиці, на свіжому повітрі аби зміцнювати імунітет.

Під час вимушених канікул батькам треба слідкувати за тим, щоби дитина зберігала **режим дня**, як під час навчання.

Будьте здорові та щасливі!