

Sfaturi pentru o viață de familie liniștită în timpul pandemiei

Program zilnic



- Orar fix de somn (cel puțin 9-10 ore pentru copiii de școala primară)
- Ore fixe de masă (împreună cu părinții și frații)
- Orar fix de învățare
- Orar fix de joacă și utilizare media

Permiteți plictiseala



- Copiii devin creativi dacă nu sunt întotdeauna distrași
- A nu face nimic este o experiență importantă
- Limitați consumul media (TV, telefon mobil, computer, PlayStation) la max. 2 ore pe zi

Rămâneți pozitivi



- Păstrați-vă calmul și oferiți copiilor încredere
- Vizionați / ascultați împreună cu copiii informații adecvate vârstei lor
- Vorbiți cu copiii despre situația actuală

Acordați-vă reciproc timp liber



- Părinții au nevoie de timp pentru ei înșiși și trebuie să-și creeze mici „insule de calm”
- Nu toți membrii familiei trebuie să facă mereu ceva împreună

Leșiți în aer liber



- Copiii trebuie să fie în aer liber cel puțin 1 oră pe zi
- Păstrați o distanță de cel puțin 1,5m față de alte persoane
- Organizați activități împreună cu întreaga familie, ex. plimbări sau excursii în pădure

Considerați timpul petrecut împreună acasă o oportunitate



- A petrece timp cu familia este ceva neprețuit
- Vă puteți (re)apropia unul de celălalt și cunoaște mai bine
- Fiți conștienți de avantajele situației actuale
- Observați experiențele și comportamentul pozitiv și preluați-le în perioada „după Corona”

Alimentație sănătoasă



- Mese regulate cu ingrediente proaspete
- Fructe și legume de mai multe ori pe zi
- Considerați gătitul împreună ca o activitate comună