

# راهنما برای یک زندگی شاد با بچه ها در خانه در این موقعیت مشکل و همه گیر



## ۵. اجازه دهید حوصله شان سر برود

الف. بچه ها خلاق می شوند ، اگر بعضی وقت ها بیکار باشند  
ب. بیکار بودن و کاری نکردن هم می تواند تجربه مهمی باشد  
پ. استفاده از رسانه های عمومی ( مثل تلویزیون، تلفن دستی، کامپیوتر و پلی استیشن) نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز باشد



## ۶. به یکدیگر متقابلاً وقت شخصی بدهید

الف. والدین هم زمانی را برای خودشان نیاز دارند که آرامش پیدا کنند  
ب. همیشه نباید تمام افراد خانواده با هم کاری را انجام دهند



## ۷. این روزها را که می توانید همه با هم در خانه باشید را یک شانس ببینید

الف. وقت گذراندن با اعضای خانواده بسیار با ارزش است  
ب. بگذارید در این موقعیت بیشتر به هم نزدیک شده و بهتر همدیگر را بشناسید  
پ. آگاهانه متوجه باشید که این شرایط چه منافعی با خود به همراه می آورد  
ت. این بینش مثبت و این طرز رفتار را در زمان " بعد از کرونا" هم ادامه دهید



## ۱. نظم در زندگی روزمره

الف. زمان خواب ثابت (حداقل ۹ تا ۱۰ ساعت برای بچه های دبستانی)  
ب. زمان غذا خوردن ثابت (با تمام اعضای خانواده)  
پ. زمان یادگیری ثابت  
ت. زمان ثابت برای بازی و استفاده از رسانه های عمومی مثل تلویزیون و غیره



## ۲. خوش بین ماندن

الف. آرام باشید و اعتماد بنفس و اطمینان قلبی برای آینده به بچه ها بدهید  
ب. همراه با بچه ها برنامه هایی را ببینید و بشنوید که مناسب سن آنها باشد. پ. با بچه ها در مورد این شرایط صحبت کنید



## ۳. بیرون و به هوای آزاد بروید

الف. بچه ها باید روزانه حداقل ۱ ساعت در هوای آزاد باشند  
ب. فاصله ( حداقل ۱ متر و نیم) را با دیگران حفظ کنید  
پ. برنامه های تفریحی مشترک مثل قدم زدن یا گشت و گذار در جنگل را با هم داشته باشید



## ۴. تغذیه سالم

الف. با هم و در ساعات معین غذا بخورید و از مواد تازه استفاده کنید  
ب. چندین بار در روز میوه و سبزیجات بخورید  
پ. برای سرگرمی با هم غذا بپزید