

Salgın döneminde evde çocuklarımızla Mutlu Yaşama Kılavuzu

Günlük Rutinler



- Düzenli uyku (ilkokul çocukları için enazından 9-10 saat)
- Düzenli yemek saati (Aile olarak)
- Düzenli ders çalışma saati
- Düzenli oyun ve media kullanma saati

Can sıkıntısına izin vermek



- Çocuklara sürekli meşguliyet vermeyelimki, kendileri yaratıcı olsunlar
- Hiçbirşey yapmamakta önemli bir tecrübedirMedia kullanımını (Televizyon, Cep telefonu, Bilgisayar, Play Station gibi) günlük 2 saatle kısıtlamalıyız

Pozitif olmak



- Sakin olmak ve güven yaymak
- Çocuklarla birlikte yaşlarına uygun bilgi içerikli videolar seyretmek, haberler izlemek
- Çocuklarla bu durum hakkında konuşmak

Birbirimize izin/mola vermek



- Ebeveynlerde kendilerine zaman ayırmalıdır. Bu sebepten dolayı kendilerine ait „sakin ortamlar“ bulmalılardır
- Bütün aile fertleri birlikte birşeyler yapmak zorunda değildirler

Temiz hava almak için evden çıkmak



- Çocuklar günde en azından 1 saat dışarda zaman geçirmeli
- Başka insanlarla aramızda mesafe bırakmak (enazından 1,5 metre)
- Ailece faaliyetler yapmak (yürüyüş, ormanda gezinti gibi)

Birlikte evde geçirdiğimiz zamanı bir şans olarak görmek



- Ailece geçirilen zaman çok değerlidir
- Birbirimize yakın olmak birbirimizi (tekrardan) daha iyi anlamaya (tanımaya) yardımcı olur
- Bulduğumuz durumun bize sunduğu faydaların farkına varmak
- Coronadan dolayı edindiğimiz bilgi ve davranışları ilerdeki yaşamımızda uygulamak

Sağlıklı beslenme



- Düzenli olarak taze malzemeler kullanarak yemekler yapmak
- Günde birkaç kez sebze ve meyve tüketmek
- Birlikte zaman geçirmek için beraber yemek yapmak