

Карантин у школі – діти самі вдома. Відповідальність і обов'язки (поради батькам).

У зв'язку з оголошенням у школах про введення карантину діти залишаються вдома. Добре, якщо є бабусі або інші родичі, які можуть придивитись за дитиною. А якщо нема? Чим зайняти дітей, коли вони вдома самі?!

Сам у квартирі – мрія багатьох школярів, вони завжди знайдуть, чим зайнятися, окрім виконання уроків і домашніх обов'язків. Тут і телевізор, і комп'ютер, і планшет тощо.

Найголовніше, коли дитина залишається вдома сама, вона повинна чітко усвідомити: є речі, яких робити не можна за жодних обставин. А саме:

Нікому не можна відчиняти дверей, навіть якщо це прийшла сусідка чи подруга мами. Вхідні двері повинні відчиняти лише дорослі. Поясніть дитині, що у всіх близьких є ключі від квартири.

Не можна по телефону незнайомим людям розповідати, що вона (дитина) зараз сама вдома, а мама прийде тільки через годину. І взагалі не дозволяйте дитині вступати в тривалі бесіди зі сторонніми.

Скажіть дитині, щоб незнайомим людям вона відповідала приблизно так: “Мама зараз дуже зайнята і не може поговорити з вами. Зателефонуйте через годину”. У цьому випадку ви, по-перше, не змушуєте дитину брехати, адже мама справді зайнята. А по-друге, стороннім невтямки, що дитина вдома сама.

Не можна нічого кидати з балкона та з вікна. До вікон взагалі краще не підходити і не визирати на вулицю. На вікна краще поставити спеціальні блокуючі засувки, що їх дитина не зможе самотійно відкрити.

Не можна гратися з електропобутовими приладами та газовою плитою.

Біля телефону повинен бути список потрібних номерів (ваш мобільний, татів, тітки, бабусі, і т.д.),

щоб у разі екстреної необхідності дитина знала, куди їй телефонувати. І обов'язково поясніть дитині, в яких випадках треба терміново дзвонити та кликати на допомогу.

Важливою також є батьківська увага. Розплануйте разом із дитиною її день. Зазначте час, коли вона має поїсти, коли зробити домашні завдання, скільки часу може грати в комп'ютерні ігри, і що саме потрібно обов'язково виконати по дому. Так ви зможете навчити дитину планувати свій час і цінувати порядок, який вона зробила самостійно.

Для підтримання позитивного емоційного стану та змістовного наповнення дозвілля дітей шкільного віку батькам потрібно:

- контролювати час перебування дитини біля комп'ютера та телевізора;*
- цікавитися кожного дня з ким і як дитина проводить своє дозвілля, обговорювати події та проблеми, які турбують дитину.*

Десятиліття досліджень доводять: якщо дитина виконує обов'язкові хатні справи – це позитивно впливає на навчання, психіку, а також у майбутньому це піде на користь становленню особистості та допоможе адаптуватись до соціального оточення. Згідно з дослідженням Марті Россмана (почесного професора університету Міннесоти), якщо ви з раннього віку привчите свою дитину виконувати хатню роботу, вона почуватиметься самостійною, відповідальною та впевненою в собі людиною.

Не потрібно перевантажувати дитину домашніми справами, проте дитина може допомогти батькам вдома. Наприклад, можна доручити:

- вологе прибирання в квартирі, пилососити, підмітати*

та\ або витирати пил;

- розкладати і розвішувати по місцях свої речі (чистий одяг вішати в шафу, а брудний відносити в пральну машину або в кошик для брудної білизни);

- стежити за станом свого взуття, мити його в разі необхідності, завжди ставити на місце;

- поливати квіти;

- піклуватися про домашнього улюбленця:, витирати лапи, міняти вміст лотків;

- застеляти своє ліжко;

- мити посуд і розкладати його;накривати на стіл та протирати стіл після їжі.

Та головне, НЕ ЗАБУВАЙТЕ основні правила поведінки під час карантину у зв'язку з епідемією грипу:

1. Намагатись менше ходити в гості, не відвідувати громадських місць та уникати великого скупчення людей.
2. Частіше перебувати на свіжому повітрі.
3. Одягатись відповідно до погоди на вулиці та оберігати себе від переохолодження.
4. Частіше провітрювати кімнату.
5. Завжди мити руки з милом.
6. Щоденно їсти свіжі овочі й фрукти — вітаміни посилюють захисні сили організму.

Бережіть себе та Ваших близьких !