

Чим зайняти дітей під час карантину - [поради психолога](#)

## **Поради батькам: Як вберегти дітей від коронавірусу**

Під час тритижневого карантину батькам варто приділити увагу дітям щодо профілактики захворювання

### **Поради**

- Тримайте дітей вдома, якщо вони захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Дітям потрібен відпочинок, щоб одужати. Без достатнього відпочинку вашій дитині може знадобитися більше часу, щоб відчувати себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.
- Хворих і здорових дітей треба тримати окремо. Треба уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, триматися на відстані не менше 1-2 м від хворих людей. Шукати варто й альтернативні способи участі дітей в зборах, наприклад дивитися їх по телевізору або в Інтернеті, щоб вони могли уникнути особистого контакту. Це особливо важливо для дітей з високим ризиком ускладнень грипу. Адже краплі, що містять віруси, можуть переміщатися не менше, ніж на 1-2 м, тому залишаючись на такій відстані від хворих людей, можна знизити ймовірність того, що ваша дитина захворіє.
- Навчити варто дітей завжди прикривати рот під час кашлю і чхання. Переконайтеся, що діти прикривають

ніс і рот серветкою, коли вони кашляють або чхають. Попросіть їх викинути використану серветку і негайно вимити руки. Це допомагає запобігти поширенню вірусу грипу через повітря і на руках здорових людей.

- Треба навчити дітей правильно мити руки - ретельно і часто з милом і водою. Якщо мило і вода недоступні, дайте дезінфікуючий засіб для рук з вмістом спирту не менше 60% для очищення рук. А ще - важливо мити руки, перш ніж торкатися їх очей, носа або рота. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися.

- Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

- Поясніть дітям, що мило і вода при очищенні видаляє респіраторні віруси, включаючи SARS-CoV-2. Можна використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби, дотримуючись інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту. Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

- Будьте готовими і поінформованими. Слідкуйте за епідемічною ситуацією із респіраторними захворюваннями, використовуючи офіційні джерела. Читайте та виконуйте рекомендації лікарів про заходи профілактики захворювань. Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.

## **5 ідей для проведення корисного дозвілля з дітьми:**

- **Настільні ігри** неодмінно мають захопити вашу дитину. Їх варто обирати за віком. Для учнів початкової школи буде цікаво пограти у «ходилки-бродилки з кубиком», для підлітків та старшокласників - монополію та інші ігри, які розвивають логічне мислення. Лото, карти, пазли - теж будуть цікаві для дітей будь-якого віку.
- **Заняття для розвитку** теж будуть доречні. До цієї категорії можна віднести розмальовки, ліплення з пластиліну. Звичайно ж, такий вид діяльності сприяє розвитку творчих здібностей. А ще можна запропонувати дитині виготовити фотоколаж сім'ї. На великому аркуші паперу можна намалювати велике дерево, на гілках якого приклеїти фотографії членів сім'ї. Таке заняття неодмінно сподобається вашій дитині.
- **Хатні справи.** Долучайте дітей до домашньої роботи - їм цікаво, а для вас неабияка допомога. Можна разом помити посуд, приготувати смачну страву або полити вазони. А ще можете разом з дитиною посадити якусь рослину в горщик та стежити за її ростом.
- **Звичайне читання перетворіть у гру.** Після прочитання казки або оповідання спробуйте разом з дитиною влаштувати за її мотивами домашній театр. Цікавим для дітей буде також театр тіней. Для цього необхідно встановити настільну лампу біля стіни і руками показувати фігури тварин.
- **Ведення щоденника.** Купіть для дитини гарний блокнот, який застібається на замочок чи закривається на ключик. Їх у продажі є безліч варіантів.

Запропонуйте своєму чаду щоденно вести блокнот, записувати туди свої думки та описувати, як минув день. Це допоможе розвивати пам'ять дитини та розвине здатність чітко висловлюватися.

## ***Поради батькам. Як ефективно організувати навчальний процес вдома***

### **1. Дотримуватися режиму дня**

Дитині дуже важко буде повертатися до навчальних буднів, якщо зараз її графік сильно зсунеться. Тож бажано продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і гуляти в один і той самий час.

### **2. Скласти розклад занять**

Для того, щоб ефективно організувати навчальний процес вдома, потрібно включити навчання в режим дня дитини. Щоб вона чітко знала, що вранці вона 2 години займається, до прикладу, математикою і проходить онлайн-курс з англійської мови, а після обіду створює проект (робить поробку) і читає.

- Зазвичай найпродуктивнішим часом для навчання є ранок. Хоча, звісно, складаючи розклад, орієнтуйтеся на особливості власної дитини.

В онлайн-заняттях і дистанційному навчанні загалом ви можете регулювати навантаження і вибудовувати гнучкий графік. Тож навчальні години можуть тривати трохи більше або менше, залежно від віку дитини та її індивідуального темпу.

Бажано також складати план занять на наступний день звечора і дотримуватися щодня однакових часових рамок - наприклад, навчання о 10:00-12:00 вранці й о

15:00-17:00 ввечері. Це допоможе дитині організуватися і розвивати навички тайм-менеджменту.

- Якщо молодшому школяру важко морально впоратися з певним обсягом роботи, запропонуйте йому намалювати на аркуші кола, які відповідають кількості необхідних завдань, і по черзі розфарбовувати чи закреслювати їх. Виконали одне завдання - і закреслили коло.

### **3. Організувати робочий простір**

На ефективність навчання дуже впливає робоче місце. Тож, щоб дитина могла зосередитися на виконанні завдань, потрібно забезпечити її комфортним та зручним робочим місцем. Адже навчання на дивані або лежачи в ліжку, буде сприяти відволіканню і шкодити здоров'ю дитини. Тому виберіть окремих куточок у будинку та обладнайте його.

Кімната, в якій дитина буде займатися навчальною діяльністю, має добре вентилюватися, щоб школяр міг дихати чистим повітрям, а не пилом, який накопичується за цілий день в погано вентильованому приміщенні.

### **4. Усунути фактори, що можуть відволікати дитину**

Середовище, що не відволікає увагу, дозволить школярам навчатися ефективно та допоможе почуватися більш спокійно. Тож під час виконання завдань дитиною намагайтеся забезпечити відсутність сторонніх шумів - вимкніть сповіщення мобільного телефону, комп'ютера, телевізор та радіо, голосно не розмовляйте.

- Якщо у вас є малюк, намагайтеся підлаштувати час для навчання в тиху годину (коли він спить).

Певна фонова музика може допомогти дитині налаштуватися на навчання, але важливо, щоб вона не була занадто голосною і не стала відволіканням.

## **5. Робити регулярні перерви**

Під час виконання завдань важливо кожні 25-30 хв робити короткочасні перерви для виконання зорової гімнастики, випивання склянки води тощо. А кожні 45-60 хв - влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб розім'яти руки та ноги (танці, заняття спортом), уникнути перенапруження очей від комп'ютерного монітору та залишатися сконцентрованим.

- Адже навчання невеликими блоками дозволяє мозку краще зрозуміти та зберегти інформацію. А фізична активність покращує кровообіг, активізує фізіологічні процеси, що сприяють сприйняттю, відтворенню й опрацюванню інформації.
- Крім фізичних вправ, дитина може під час перерви зайнятися справами по дому (скласти іграшки, погодувати риб тощо) чи погратися.
- Але дуже важливо, щоб під час відпочинку дитина уникала перебування перед монітором (не гортала стрічку новин у соціальних мережах, не переглядала відео та не грала в комп'ютерні ігри), щоб її оченята могли повноцінно відпочити.

## **6. Чергувати онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності**

- Бажано включати в навчальний час не лише слухання онлайн-лекцій чи виконання завдань на комп'ютері, а й роботу в зошиті, читання книг, створення проектів, спостереження, експериментування.

- Важливо навчити також дитину конспектувати, робити замітки для кращого засвоєння та запам'ятовування інформації.
- І не забувайте влаштовувати перевірку знань після засвоєння інформації - нехай дитини відповідає на запитання, переказує, проходить тести, робить контрольні та олімпіади. При цьому «вимірюйте» успішність навчання якісними, а не кількісними показниками. Критеріями можуть бути розуміння правил, точність виконання математичних операцій, грамотність письма тощо. Це орієнтує дитину на реальний результат, а не його імітацію.

### **7. Мотивувати дитину до успіху**

Мотивація може бути різною - зовнішньою (заохочення, як-то дозвіл погратися на комп'ютері, купити іграшку тощо) та внутрішньою - власне пізнавальний інтерес дитини (який підвищується від підтримання допитливості дитини, похвали за її досягнення тощо).

Звісно, ви можете поєднувати обидва види мотивації, але більш ефективним для дитини буде вироблення саме внутрішньої.

Пам'ятайте: ваші заохочення та уважність показують дитині, що ви пишаєтесь її роботою і її зусилля не залишаються непоміченими.

### **8. Спілкуватися з іншими**

Комунікація може також допомогти підвищити ефективність навчання в Інтернеті. Можна зв'язатися з учителями, зареєструватися на форумах, підтримувати зв'язок з батьками однокласників вашої дитини.

Можна об'єднатися й створити групу, де будете ділитися корисними ресурсами та досвідом. При цьому в дітей може бути власна група, де вони зможуть

ставити запитання, допомагати один одному вирішувати завдання, ділитися враженнями тощо.

При цьому намагайтеся не порівнювати успіхи вашої дитини з іншими, адже всі вони - унікальні та розвиваються у власному темпі. Нехай діти чують від вас слова підтримки та отримують завдання, які відповідають їх рівню, цілям і потребам.

## **9. Залучатися до процесу навчання**

Залишайтеся причетними до дистанційного навчання вашої дитини, допоможіть їй скласти графік, розібратися з цілями та курсами, налагодити режим дня.

Молодші школярі, крім того, на початку онлайн-навчання потребують значної допомоги від дорослих. Батькам, можливо, буде потрібно допомогти дитині увімкнути пристрій, увійти в додаток, прочитати інструкції, натиснути в потрібному місці, ввести відповіді тощо.

Однак пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. З сьомого-восьмого класу варто підключатися до його занять лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опановувати матеріал, здавати тести та організовувати своє навчання. Тож створіть дитині такі умови, в яких вона буде відчувати свою відповідальність за навчання.

При цьому цікавтеся її успіхами, враженнями від онлайн-навчання, попросіть ділитися труднощами, підтримуйте свого школяра.