

## 7 lucruri care te ajută să fii activ în aceste zile

### (Recomandări pentru părinți)

*Rețeta unei vieți fericite constă în a avea pe cineva pe care să iubești, ceva de făcut și speranță.  
(proverb chinezesc)*

**1. Jucați-vă împreună cu copilul dumneavoastră!** Jocul este nu numai un mod de ocupare a timpului liber, ci și de creare a unor situații de învățare și o modalitate de întărire a legăturilor emoționale cu cel mic. Lăsați-l să vă propună jocuri și urmați regulile lui.

**2. Învățați împreună!** Amintiți-vă de perioada când erați elev și vă doreați să fiți susținut de părinți. Fiți alături de copil la activitățile on-line propuse de profesori! Oferiți-i suport tehnic și transformați-vă în partener de învățare!

**3. Faceți mișcare!** Folosiți sugestiile de pe rețelele de socializare sau inventați împreună cu copilul exerciții de gimnastică, jocuri de mișcare, astfel încât să vă păstrați împreună forma fizică și tonusul psihic!

**4. Respectați regulile de izolare!** Copilul învață ceea ce faceți, nu neapărat ceea ce îi spuneți, așa că este bine să îi fiți exemplu. Autodisciplina dumneavoastră va fi urmată de autodisciplina copilului. Respectați regulile de igienă recomandate și puneți-le în practică împreună. Stabiliți o rutină zilnică și respectați-o: aceeași oră de trezire/culcare, respectarea orelor de masă, a intervalelor de învățat pentru copil, de lucru pentru dumneavoastră. Realizați un program într-o formă veselă – tabel decorat, agendă pe tabletă/telefon, puzzle etc.

**5. Faceți planuri de viitor împreună!** Gândiți-vă cum ați putea organiza următoarea vacanță, de exemplu. Căutați împreună informații pe internet despre locuri de vizitat, trasee de urmat. Faceți calcule legate de bugetul necesar și stabiliți împreună obiective. Vizitați, virtual, locuri și muzee ca avanpremiera viitorului concediu.

**6. Găsiți activități care contribuie la dezvoltarea personală!** Fiecare dintre noi dorește să își dezvolte o calitate personală. Același lucru este valabil și pentru copii. Discutați cu cel mic și vedeți ce își dorește să îmbunătățească: răbdarea, calmul, controlul emoțiilor etc. Poate că este ceea ce doriți să dezvoltați și la dumneavoastră! Propuneți-i activități împreună, care să ajute acestui scop: citiți, decupați împreună, reparați ceva, gătiți...

**7. Fiți solidar cu cei din jur!** Telefonați rudelor și interesați-vă de felul în care se simt. Lăsați copilul să participe la discuție. Îndemnați-l să facă același lucru cu colegii de clasă ori cu prietenii. Faceți cumpărături și pentru vecinii mai în vârstă! Ajutați-l pe copil să înțeleagă rostul acestui ajutor. Realizați împreună cu el mesaje de susținere!



Prof. consilier scolar, Daniela Besliu