***Как не сойти с ума дома при карантине?***
1.Главное организовать режим дня для всей семьи.
Нужно собрать всю семью и поговорить о том, что, конечно же, [#коронавирус](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81) опасен и нужно придерживаться рекомендаций врачей и часто мыть руки, носить защитные маски и прочее.
2. Вставать не позже 7.30 утра. Это дисциплинирует.
3. Физическая активность. Например, делать с утра зарядку, приседать и делать активные упражнения. Можно делать зарядку  [#Цигун](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A6%D0%B8%D0%B3%D1%83%D0%BD)  (кто не знает - интернет в помощь). Она довольно простая, не нужно сильно физически напрягаться, но она разрабатывает все мышцы, дыхание, внутренние органы и есть упражнения для легких.
4. Активные часы. С 8 - 13.00 или 14.00. В это время родители работают, [#школьники](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8) учатся. Но есть еще дошкольники, а с ними сложнее. В этом случае родителям нужно поделить дни, когда они занимают младших детей. Например, понедельник, среда - мама; вторник, четверг - папа, а пятница по очереди.
5. Часы сна или отдыха. С 13.00 - 15.00. В детском саду есть тихий час. Если это малыши, то они ложатся спать, а для взрослых - это время для себя, а лучше почитать доп. литературу. [#Родители](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8) расходятся по разным комнатам или в уголках и занимаются своими делами.
6. Снова рабочее время. Период с 16 до 17 считается активным временем для работы мозга, но у некоторых это может быть и позже. Еще пару часов дети учатся, а взрослые работают.
7. Отдельное время, чтобы проводить его всем вместе. Это время можно посветить беседам с вашим ребенком. Сейчас как раз то время когда настал момент поддержать друг друга в семье и высказать, как вы любите и цените время проведенное рядом. Как вариант: приготовить совместный семейный ужин, где каждый работает над приготовлением общего блюда (пельмени, выпечка, салат, и т.д.….) [#Поиграть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9F%D0%BE%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C) в настольные [#игры](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) (шашечный семейный турнир, шахматный, ходилки, жмурки и т.д.); активные игры: из веревок сделать лабиринт, построить с ними замок из конструктора. [#Совместное](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B5) [#рисование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) при помощи пальцев, ладошек. Например, можно рисовать один и тот же рисунок молча, а потом обсудить, что у кого получилось.
8. Снова свободное время для всех. Важно приучать детей проводить время самостоятельно и позволять им ничего не делать. Психолог подчеркивает, что детей не нужно все время развлекать.
9. Определить время, когда дети ложатся спать. Каждый день в одно и то же время. Например, младшие - в 10 вечера, старшие - чуть позже. И когда первые ложатся, у взрослых есть время на себя.
10. Главное - не унывать! Помните, что всё когда - то заканчивается и это время тоже закончится и всё станет на свои места, но именно сейчас это время нужно прожить достойно, не опуская руки и двигаться вперёд, улучшить отношение к семье, стать более восприимчивым к чувствам близких и возможно помириться с теми, с кем когда-то сильно поссорился, оказать поддержку, особенно если это родной человек. Всё будет хорошо, главное [#ВЕРИТЬ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%92%D0%95%D0%A0%D0%98%D0%A2%D0%AC) В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ!

