

**Принудително вкъщи –  
изпитание и възможност за  
семейството**

# **КАКВО Е КАРАНТИНА?**

**ПРИНУДИТЕЛНА МЯРКА ЗА КОНТРОЛ НА ЗАРАЗНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ.**

- **СЪСТОИ СЕ В ОГРАНИЧАВАНЕ НА СВОБОДАТА НА ДВИЖЕНИЕ НА ЗДРАВИ ХОРА, ЗА ОПРЕДЕЛЕН СРОК, ЗА ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ РАЗПРОСТРАНЯВАНЕТО НА ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ**

ПОД КАРАНТИНА СЕ ПОДЛАГАТ И ХОРАТА, КОИТО СА БИЛИ ИЗЛОЖЕНИ НА ЗАРАЗНА БОЛЕСТ, ЗА ДА ВИДЯТ ДАЛИ СЕ РАЗБОЛЯВАТ.

НЕЙНИЯ ПЕРИОД ТРАЕ ДОСТАТЪЧНО ДЪЛГО, ЗА ДА СЕ ГАРАНТИРА, ЧЕ ЧОВЕКЪТ НЕ СЕ Е ЗАРАЗИЛ ОТ ДАДЕНО ИНФЕКЦИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ.



# ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ С УЧЕНИЦИТЕ ЗА ПЕРИОДА ОТ 16.03.- 29.03.2020 Г.

**Дълъг период затворени вкъщи**



В УСЛОВИЯТА НА НАСТОЯЩАТА СИТУАЦИЯ, ПРИ КОЯТО ПОВЕЧЕТО ОТ НАС ЩЕ СИ ОСТАНАТ ПО ДОМОВЕТЕ, Е ВРЕМЕ ДА ПОГОВОРИМ ЗА ТОВА КАКВО МОЖЕМ ДА ПРАВИМ ВКЪЩИ. ОСВЕН ЕЛЕКТРОННОТО ОБУЧЕНИЕ И ПОДГОТОВКАТА НА ПОСТАВЕНИТЕ ДОМАШНИ ЗАДАЧИ ОТ УЧИТЕЛИТЕ.

**ПОЛЕЗНИ НЕЩА, КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПРАВИТЕ ВКЪЩИ**



# КАК ДА СЕ ЗАБАВЛЯВАМЕ ПО ВРЕМЕ НА КАРАНТИНА

✓ Хубава книжка в ръка – със сигурност  
имате в библиотеката си някоя книга



- ✓ **ПОЧИСТЕТЕ И ПОДРЕДЕТЕ СТАЯТА СИ - СЕГА Е МОМЕНТЪТ ДА ВНЕСЕТЕ РЕД ВЪВ ВАШЕТО ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО.**
- ✓ **НАСТОЛНИ ИГРИ С РОДИТЕЛИТЕ – ЗАБАВЛЕНИЕ ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО**
- ✓ **ПРИГОТВЯНЕ НА СЛАДКИШИ С МАМА**
- ✓ **ДА ПОМАЙСТОРИМ - ВРЕМЕ Е ЗА МАЛКО КРЕАТИВНИ ЗАНИМАНИЯ, ИЗРЯЗВАНЕ, ЛЕПЕНЕ, РИСУВАНЕ, МАЙСТОРЕНЕ – ВСИЧКО Е ПОЗВОЛЕНО.**



✓ **ОЦВЕТЯВАЙТЕ ЗАЕДНО**

✓ **СЛУШАЙТЕ МУЗИКА**

✓ **ПЕЙТЕ ЗАЕДНО (КАРАОКЕ)**

✓ **ГЛЕДАЙТЕ ДЕТСКИ ФИЛМИ ИЛИ КОЛЕДНИ ФИЛМИ**





## НАПРАВЕТЕ СИ ДЕТСКА ПАЛАТКА

**ВСЕКИ КАТО Е БИЛ МАЛЪК СИ Е ПРАВИЛ ДЕТСКА ПАЛАТКА. ОТ ОДЕЯЛА И ДВА СТОЛА. ПОГРИЖЕТЕ СЕ ДЕЦАТА ДА НЕ ИЗСТИНАТ. АКО ПРАВЯТ СВОЯТА ПАЛАТКА НА ЗЕМЯТА, НЕКА НА МЯСТОТО, НА КОЕТО ЩЕ СЕДЯТ, ДА ИМА ТОПЛО ОДЕЯЛО ИЛИ КИЛИМ. ПАЛАТКАТА Е ПОДХОДЯЩА ЗА ДЕЦА ПОЧТИ НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ И ОТ ВСЕКИ ПОЛ. ВЪТРЕ МОГАТ ДА СЕ КРИЯТ, ДА ИГРАЯТ, ДА БЪДАТ ИНДИАНЦИ И КАКВО ЛИ ОЩЕ НЕ. ПРОСТО ИМ ГО ПРЕДЛОЖЕТЕ, СЪДЕЙСТВАЙТЕ ИМ С МАТЕРИАЛИ И ГИ ОСТАВЕТЕ ДА СЕ ЗАБАВЛЯВАТ.**



## ПРАВЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

**30 МИНУТИ УПРАЖНЕНИЯ НА ДЕН ПРАВЯТ ЧУДЕСА ЗА ВАШЕТО  
ФИЗИЧЕСКО И ПСИХИЧЕСКО ЗДРАВЕ**

### *Медитация*

Медитацията е проста техника, която ако се практикува за не по-малко от 10 минути всеки ден, може да ви помогне да контролирате стреса, да намалите тревожността, да подобрите здравето на сърдечно-съдовата система и да увеличите способността си да отпочивате.



**Използвайте времето вкъщи, за да го прекарате с най-близките си – децата.**

**Забавлявайте се и създавайте красиви спомени през тези дни!**

**Погледнете на ситуацията от добрата ѝ страна – имате време за всичко, което сте отлагали – за семейството, за себе си, за дома си. Имате време, а то е най-ценно. Така че, не го губете в безсмислени занимания.**

**И това ще мине!**

**БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!  
БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**