



Культура здоровья

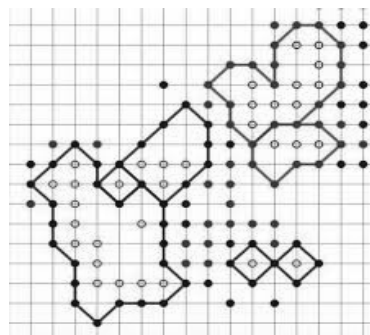
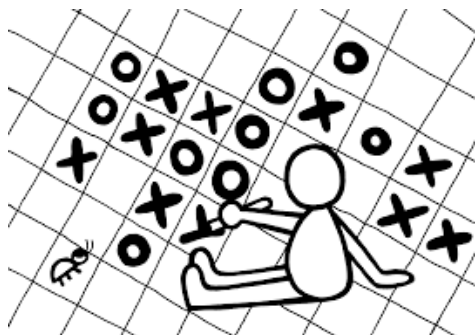
Информационно-
просветительский
проект

Дети и карантин: чем занять, чтобы просто и легко

ПАМЯТКА

Игры с детьми

Вспоминаем советские игры на бумаге:



- «Морской бой»
- «Крестики-нолики»

- «Точки»
- «Виселица»

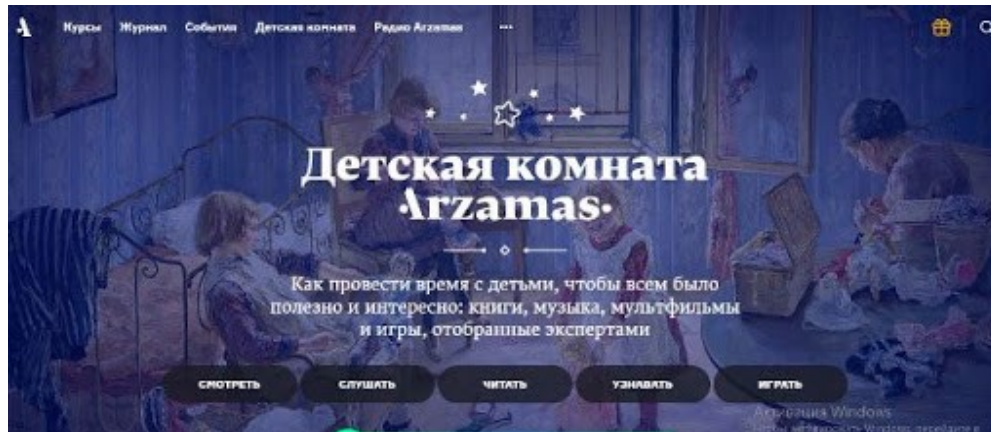
- «Слова»
- «Тачки»

Игры с детьми

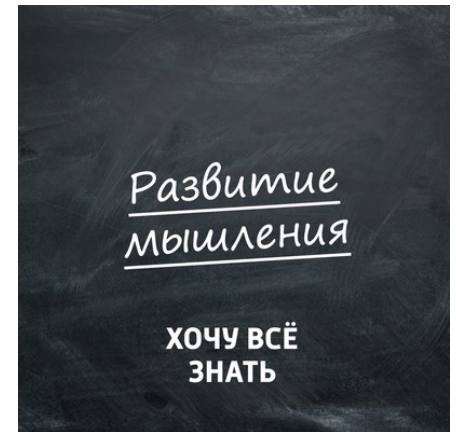
Слушаем подкасты:



«Карманный учёный»



Детская комната «Arzamas»,



«Хочу всё знать. Развитие мышления»

Игры с детьми

Компьютерные крафт игры:

Крафт - означает возможность создать один предмет с помощью нескольких других.

- В мире компьютерных игр **крафтить можно всё**, что позволяет игровая механика, например транспорт, оружие, бытовые вещи, одежду, всяческие улучшения, а также материалы, чтобы создать вещи более высокого уровня.

Во всех играх подобной тематической направленности лишь от выбора профессии будет зависеть, какие предметы Вы будете создавать.



Наиболее популярные профессии в играх - это *инженеры, алхимики, ювелиры, кожевники, кузнецы и немного - маги и волшебники.*

Игры с детьми

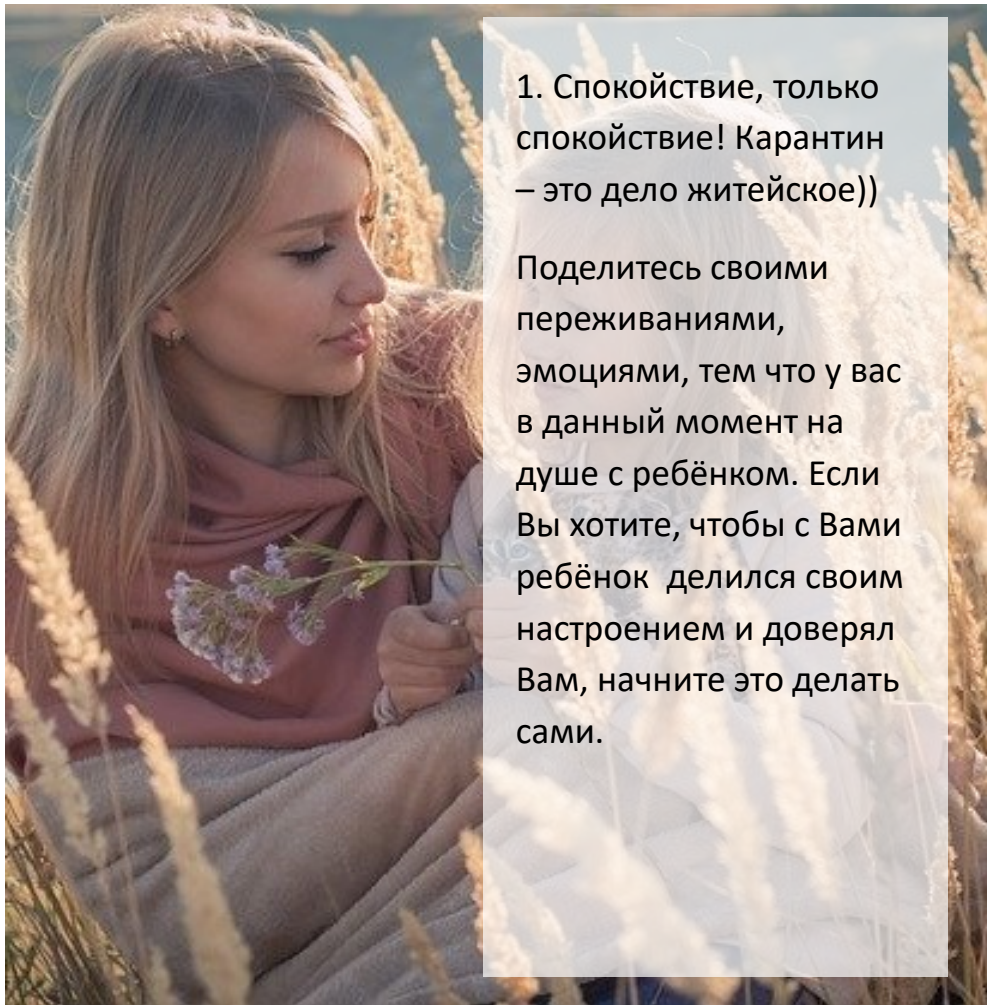


МАША И МЕДВЕДЬ: УБОРКА В ДОМЕ – красочная и увлекательная игра для девочек от 2 лет, которая никого не оставит равнодушным. В игре множество локаций, в которых можно встретить всех героев любимого мультика, а развивающие мини-игры помогут развить внимательность малышки.

NO MAN'S SKY - Космическая выживалка с открытым миром, готовая распахнуть перед вами двери в бесконечную процедурно генерируемую вселенную.

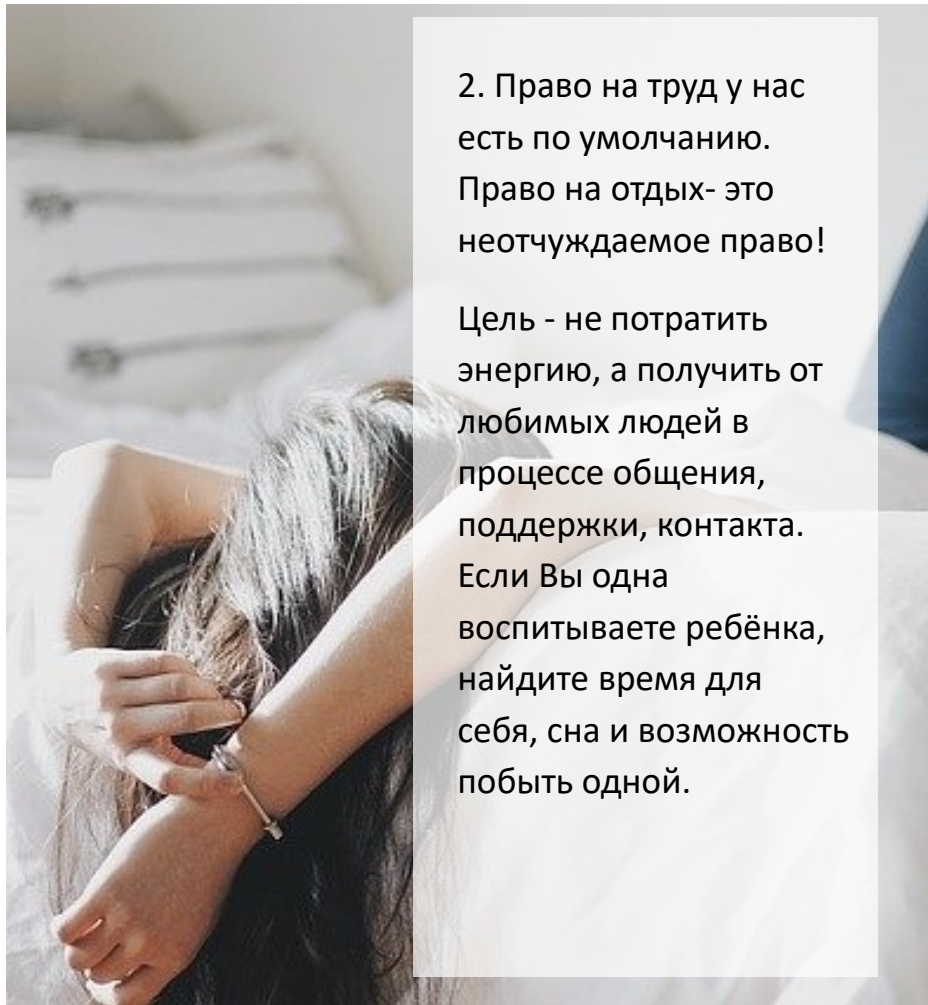


Практические рекомендации от Елены Мельник



1. Спокойствие, только спокойствие! Карантин – это дело житейское))

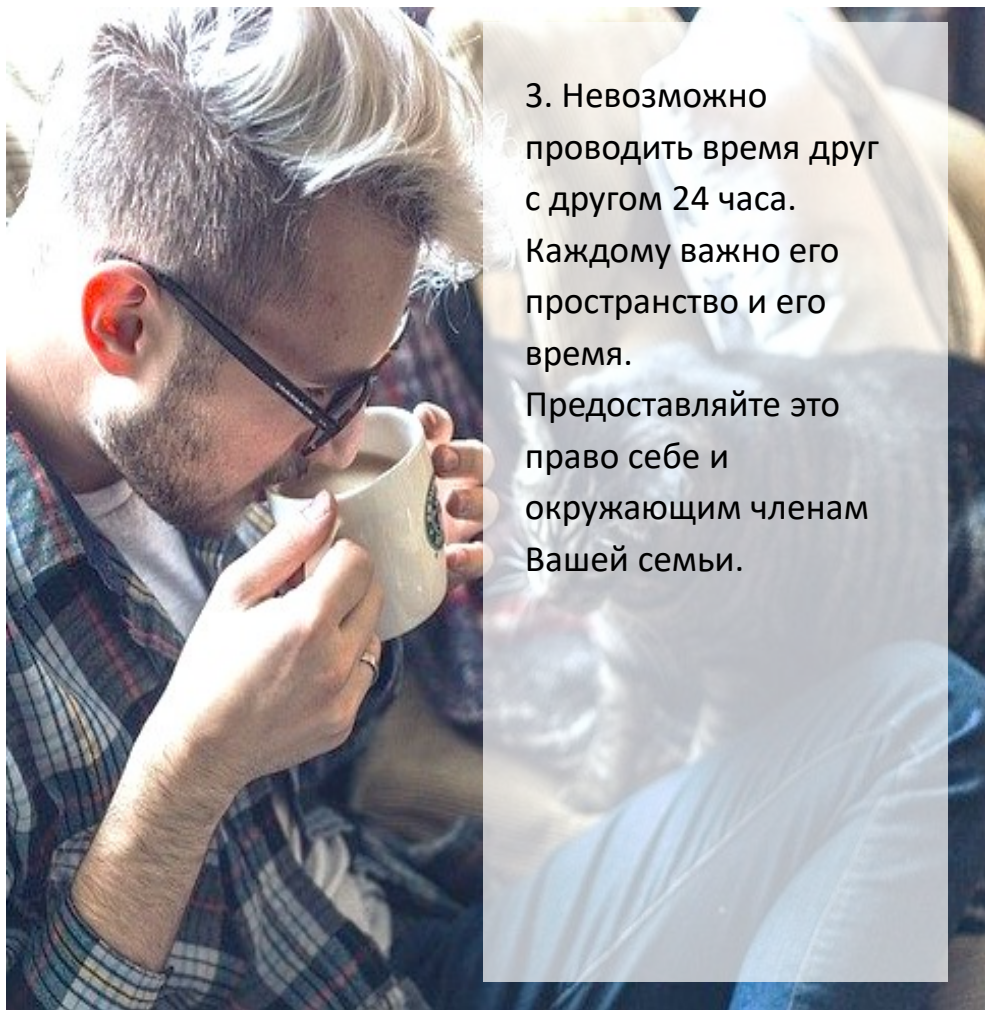
Поделитесь своими переживаниями, эмоциями, тем что у вас в данный момент на душе с ребёнком. Если Вы хотите, чтобы с Вами ребёнок делился своим настроением и доверял Вам, начните это делать сами.



2. Право на труд у нас есть по умолчанию. Право на отдых- это неотчуждаемое право!

Цель - не потратить энергию, а получить от любимых людей в процессе общения, поддержки, контакта. Если Вы одна воспитываете ребёнка, найдите время для себя, сна и возможность побыть одной.

Практические рекомендации от Елены Мельник

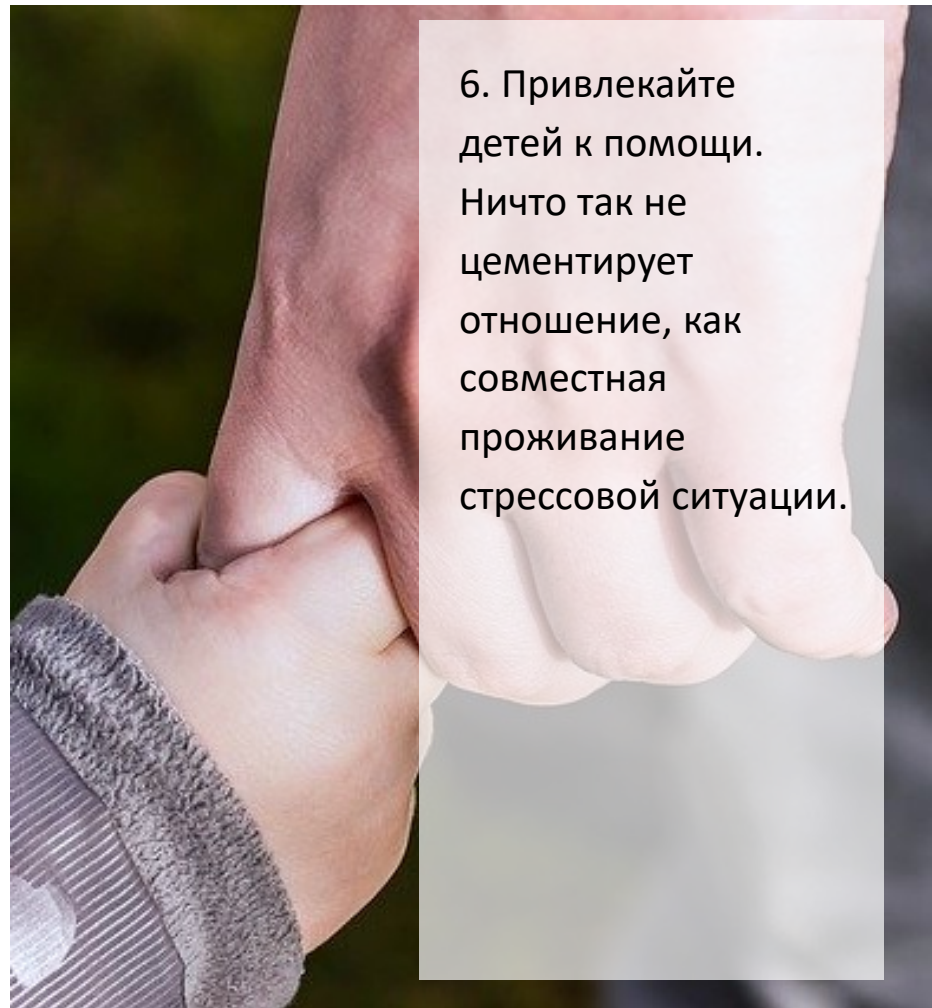
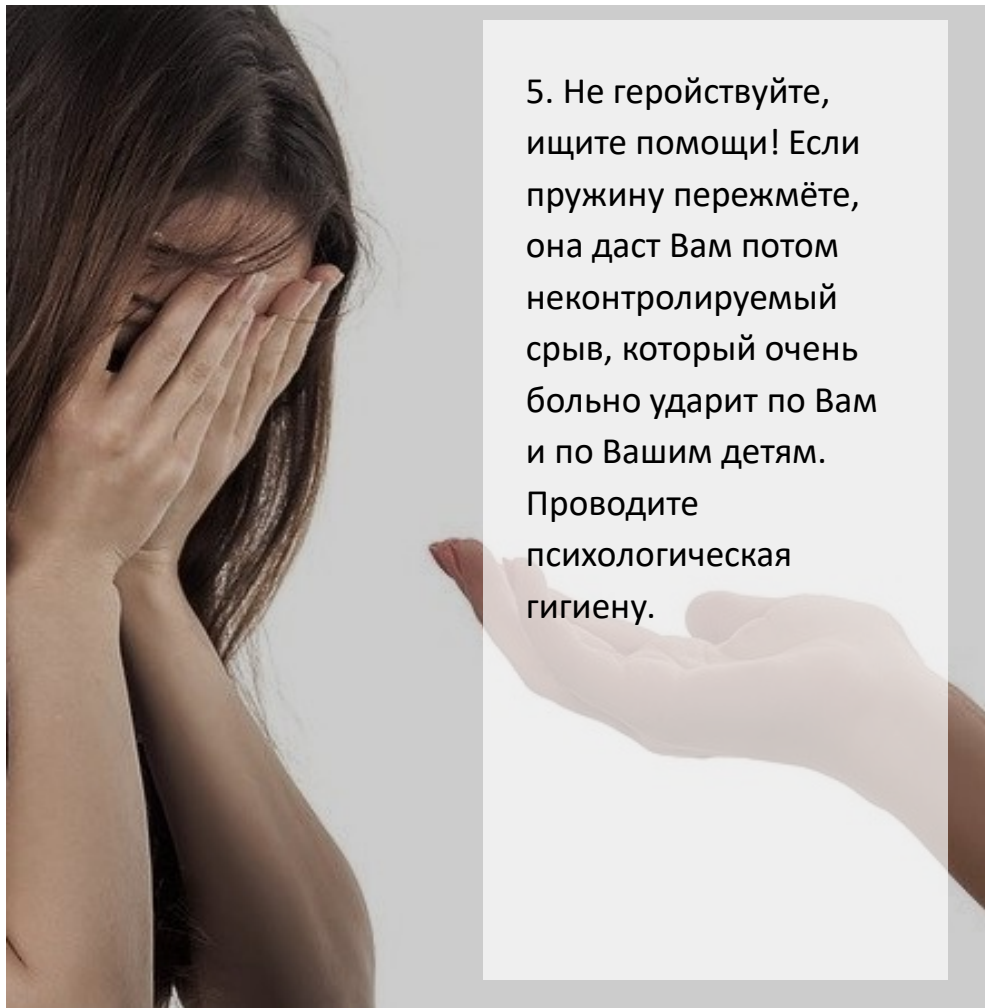


3. Невозможно проводить время друг с другом 24 часа. Каждому важно его пространство и его время. Предоставляйте это право себе и окружающим членам Вашей семьи.

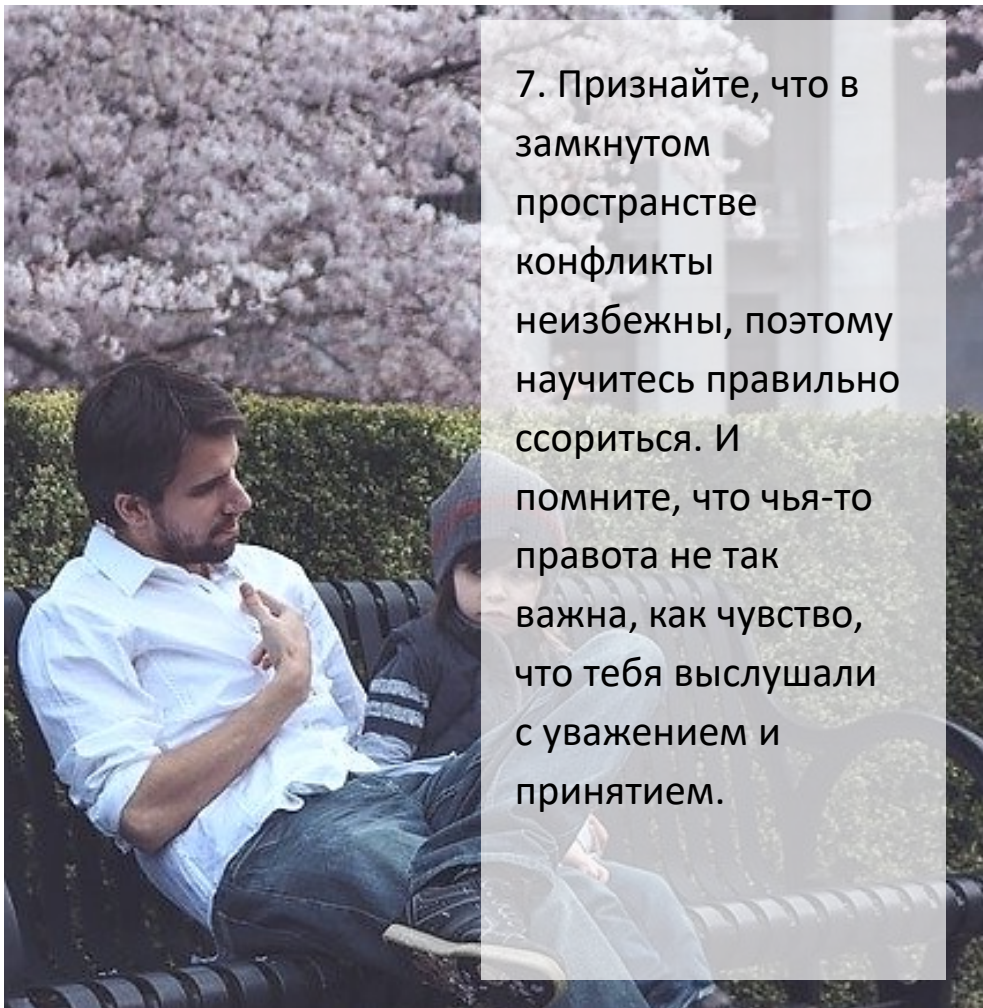


4. Рутинная работа как ничто спасает нас от стресса. Преферанс, уборка, мытье посуды... - найдите свой способ.

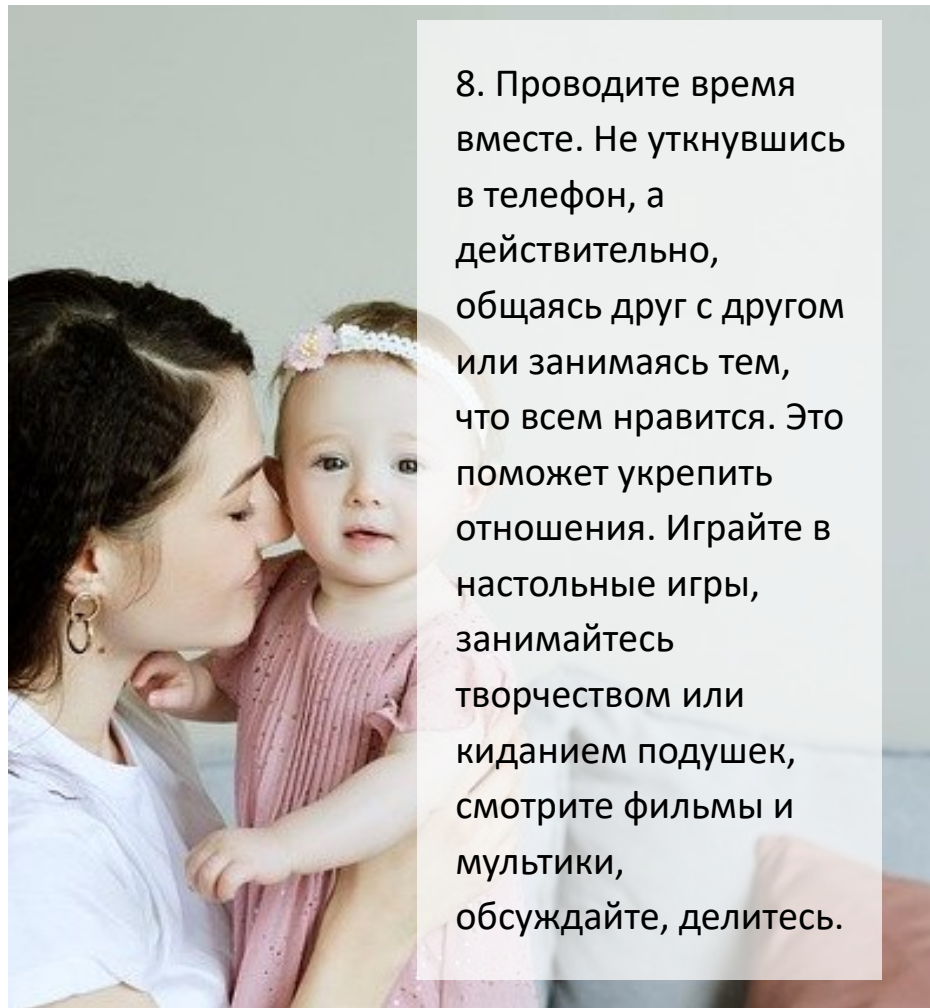
Практические рекомендации от Елены Мельник



Практические рекомендации от Елены Мельник

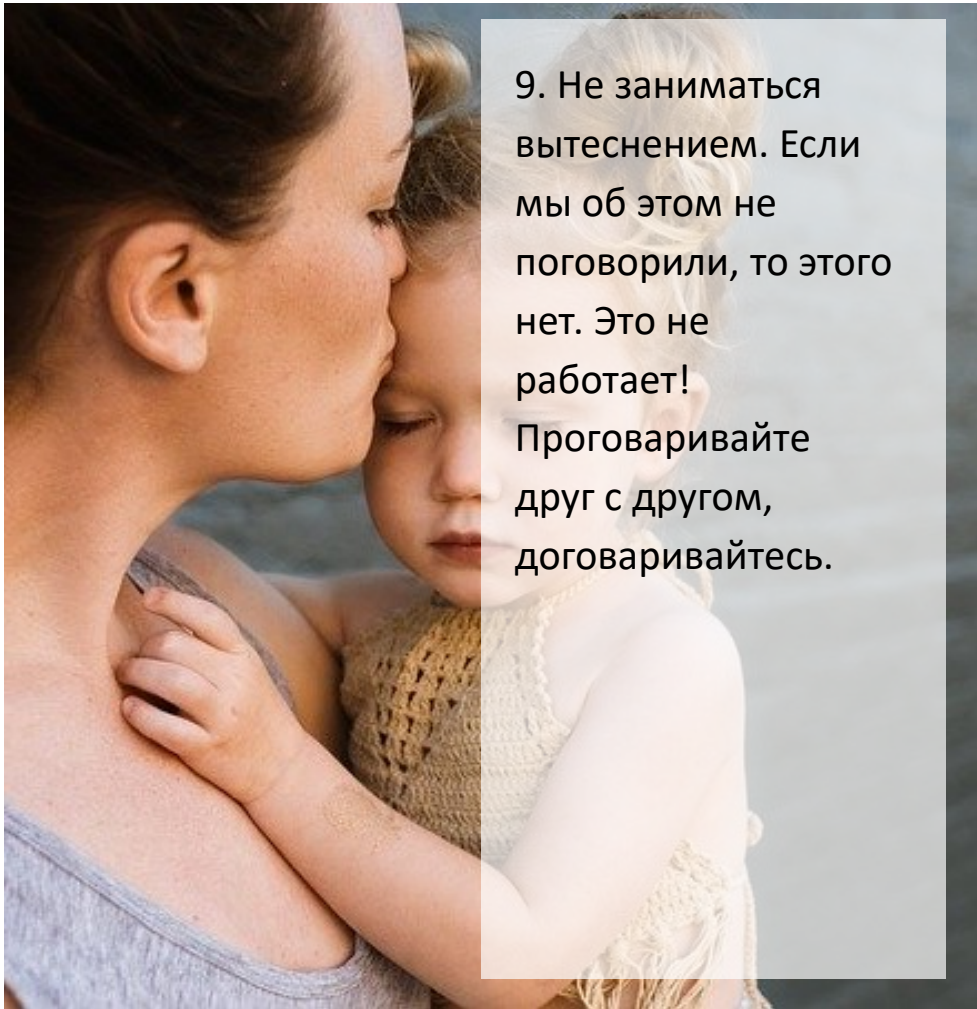


7. Признайте, что в замкнутом пространстве конфликты неизбежны, поэтому научитесь правильно ссориться. И помните, что чья-то правда не так важна, как чувство, что тебя выслушали с уважением и принятием.



8. Проводите время вместе. Не уткнувшись в телефон, а действительно, общаясь друг с другом или занимаясь тем, что всем нравится. Это поможет укрепить отношения. Играйте в настольные игры, занимайтесь творчеством или киданием подушек, смотрите фильмы и мультики, обсуждайте, делитесь.

Практические рекомендации от Елены Мельник



9. Не заниматься вытеснением. Если мы об этом не поговорили, то этого нет. Это не работает!
Проговаривайте друг с другом, договаривайтесь.

ИТОГО – мы имеем ситуацию, которая

А) не стабильна, безусловно, стрессогенна;

Б) она обнажает любые конфликты, проблемы, противоречия, недоговорённости.

Рутинa, распорядок дня, конституция, которая может быть составлена всеми членами семьи, Вам в помощь.

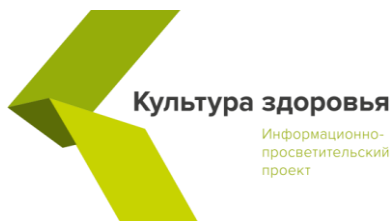
Юмор, смех - универсальные способы оптимизма и в кризис, особенно))

ЛЮБОВЬ = ДРУЖБА + СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

www.cultureofhealth.ru

info@cultureofhealth.ru

+7-499-123-45-67



Давайте дружить в соц.сетях!



Фейсбук



Инстаграм



Одноклассники



ВК