

З COVID-19 ЭЦЭГ ЭХИЙН ҮҮРЭГ Зохион байгуулалтаа сайжруул!

COVID-19 өвчний улмаас бидний өдөр тутмын ажил амьдрал, боловсролын үйл ажиллагааны хэмнэл өөрчлөгдсөн. Энэ нь танд төдийгүй хүүхдүүд, өсвөр насныханд хүнд байгаа. Тиймээс тус болох амьдралын шинэ хэв маягийг бий болго.

Уян хатан бөгөөд тогтвортой өдөр тутмын хэв маягийг бий болго.

- Өдөр бүрийн ажил, чөлөөт цагаа зохион байгуулахын тулд өөртөө болон хүүхдүүдээ цагийн хуваарь гарга. Ингэснээр хүүхдүүд илүү аюулгүй байж, зан ааш нь ч хэвийн байна
- Өдөр бүрээ төлөвлөхөд хүүхдүүдээ оролцуулж болох юм, яг хичээлийн хуваарь гаргадаг шиг. Хүүхдүүдээ оролцуулах нь төлөвлөгөөг дагах хандлагыг нэмэгдүүлнэ.
- Өдөр бүр дасгал хийхээ мартуузай - энэ нь хүүхдүүд ядралгүй байж, гэртээ ч эрч хүчтэй байхад нь тусална.



Та бол хүүхдийнхээ даган дуурайх загвар юм.

- Хэрэв та хүмүүстэй зохих зайнаас харьцаж, хувийн ариун цэврээ сахин, өвчтэй эсвэл эмзэг хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандвал хүүхдүүд тань танаас сурах болно.

Бусадтай зохих зайнаас харьцахыг хүүхдүүдээ зааж өгөөрэй.

- Хэрэв гадуур гарахыг зөвшөөрч байгаа бол хүүхдүүдээ гадуур гаргаарай.
- Захидал бичиж, зураг зурж болно. Зураг, захидлаа гэрийнхээ гадаа өлгөж хүмүүст үзүүлж болно.
- Аюулгүй байдлыг хэрхэн хангаж байгаа талаараа хүүхдүүдээ ярьж, тэдний саналыг сонсон, нухацтай хандаарай.

Гар угаах, хувийн ариун цэвэр сахих хөгжилтэй арга замуудыг ол.

- Гар угаах талаар 20 хормын дуу зохиож болно. Хөдөлгөөнтэй дүү! Гараа тогтмол угаасан хүүхдэдээ оноо өгч, магтаарай.
- Хэн нүүрэндээ хамгийн бага хүрэх вэ? гэдэг тоглоом тоглоорой. Нүүрэндээ хамгийн бага хүрсэн хүүхдээ шагнаарай (бие биенийхээ хүрэх тоолонд тоолж болно).

Орой бүр, тухайн өдрийнхөө талаар дүгнэн ярилцаарай. Хүүхдүүдийнхээ хийсэн нэг хөгжилтэй эсвэл эерэг зүйлийг нь сануул Өөрийнхөө хийсэн сайн зүйлийн төлөө өөрийгөө магт. Та мундаг шүү!

