

Режим життя більшості українці зараз монотонний і обмежується чотирма стінами. У такій реальності важливо давати собі нові емоції та стимулювати нові зацікавленості, аби не погрузнути у депресивному стані та не піддатися паніці і флегматичності. Найважливіше – коректно спланувати день, коли працюєш з дому. Розпорядок дня ніхто не скасовував – підйом, чищення зубів, зарядка, провітрювання квартири. Прокидатися варто щодня в один і той самий час, обов'язково снідати.

Звісно, протягом трьох тижнів карантину, коли весна у самому розцвіті, не вийде сидіти вдома абсолютно весь час. Сходити у магазин, винести сміття потрібно, але виходити слід лише у масці та обов'язково дотримуватися правил безпеки.

### **Порада 1 – режим дня "робочий".**

Варто мати план на кожен день. Формувати його можна на папері, у смартфоні чи у голові. Корисно щодня робити, окрім обов'язкової роботи, щось цікаве і щодня різне. Згодом це стане звичкою і виконувати все за пунктами буде легко. Звісно, не треба забувати про відпочинок – його теж вписуйте у режим дня.

### **Порада 2 – робоче місце вдома**

. Так, карантин – це не канікули, тож працювати віддалено потрібно так само якісно, як і в офісі. Проте протягом дня варто не лише працювати, а й займатися спортом та стежити за раціоном харчування. Це допоможе тримати в тонусі не лише мозок, а й тіло. Аби робота була максимально продуктивною, потрібно належним чином підготувати робоче місце – прибрати зайві речі зі столу. Це допоможе налаштуватися на роботу, і нічого не відволікатиме від заданого темпу. Також варто облаштувати кімнату так, щоб вона була добре освітлена, та часто провітрювати її.

### **Порада 3 – різноманіття одягу**

. Так-так, у більшості з нас офіс перенесено додому – ми працюємо за домашнім ноутбуком та вільні від необхідності ідеально виглядати. Проте навіть вдома потрібно мати нехай не розкішний, але бодай різноманітний вигляд. Щоб налаштуватися на роботу, щодня обирайте різний одяг і не надягайте піжаму. Психологічно легше буде сконцентруватися на робочому ритмі.

### **Порада 4 – необхідний відпочинок**

. Коли чергова справа зі списку, складеного напередодні, виконана, варто перепочити. Це може бути чашка чаю або кави, зарядка, улюблена пісня, кілька віджимань або скручувань. До того ж під час роботи за комп'ютером не треба забувати про відпочинок для очей – через кожні 45 хвилин відводьте погляд вдалину на 1-3 хвилини.

### **Порада 5 – чистий інформаційний простір**

. Зрештою це – чи не найголовніша порада для вашого ментального здоров'я та душевного стану.

[Припиніть читати кількадесят видань](#)

та сотні новин про коронавірус, переглядати канали з шокуючою статистикою, гучними заголовками та заманливими фактами. Достатньо буде раз на день читати новини з офіційного джерела інформації –

### Міністерства охорони здоров'я

та одного-двох улюблених, дійсно якісних видань. Не перевантажуйте себе страхітливими фактами та

### не "заражайтесь" панічним настроєм

. Все мине, все буде добре, варто лише перечекати, поставивши соціальне життя на паузу на кілька тижнів.

### **Для дітей – планування дня і уроки**

Для дітей перш за все потрібно скласти графік на кожен день тижня. Так дитина розумітиме, що має і зобов'язання, і відпочинок та дозвілля, й буде організовано підходити до часу.

### **Цілодобово з дітьми**

. Не залишайте дітей самих вдома і не ігноруйте їхніх прохань та бажання уваги.

По-перше, збережіть для дітей звичайний режим дня – ранній підйом, зарядка, сніданок, розумова робота (уроки, розвивальні завдання), обід, відпочинок, читання, ігри, мультити, непізні засинання.

По-друге, не змушуйте дітей цілий день вчитися і робити уроки. Це буде неефективно, і від напруги у дитини зіпсується настрій, а далі – і у батьків.

По-третє, будьте у постійному контакті з дитиною. Поясніть дітям, що зараз вимушені умови, коли батьки, навіть перебуваючи вдома, будуть трохи зайняті якусь частину дня. Попередьте, що ви попрацюєте, а потім пограєте разом.

### **Школа вдома**

. Найпродуктивнішою частиною дня є дообідній час – на ці години розподіліть уроки для дітей тривалістю 25-35 хвилин. Поясніть дитині матеріал, перегляньте з нею кілька прикладів, дайте завдання, потім перевірте його. Діти дорослого шкільного віку самостійно можуть прочитати нову тему, виконати завдання до неї.

До того ж батькам варто обмежити час на розваги з гаджетами та проводити більше часу по-справжньому разом з дітьми, а не просто в одному приміщенні. Зараз саме час налагодити класний контакт зі своїми чадами!