

8 Δεκεμβρίου 2020

Οικογένεια σε καραντίνα: Πώς θα περάσετε δημιουργικά τις ημέρες σας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Η καραντίνα μπορεί να λειτουργήσει ως μια ευκαιρία να περάσετε ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά σας



Η πανδημία του κοροναϊού και η καραντίνα έχουν αλλάξει ριζικά την καθημερινότητά μας. Κάπως έτσι, μικροί και μεγάλοι καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε μία νέα πραγματικότητα . Ωστόσο, υπάρχουν μερικοί απλοί τρόποι να περάσετε δημιουργικά τις ημέρες σας στο σπίτι.

Πώς θα περάσετε δημιουργικά τις ημέρες στο σπίτι

***Γυμναστείτε μαζί με τα παιδιά**

Ειδικά την περίοδο της καραντίνας, οι ενήλικες χρειάζονται την αερόβια σωματική άσκηση περισσότερο από ποτέ, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Επίσης, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται καθημερινά κατά μέσο όρο μία ώρα σωματικής άσκησης. Γι' αυτό είναι σημαντικό, μικροί και μεγάλοι, να εντάξετε τη γυμναστική στην καθημερινότητά σας.

***Μπείτε στην κουζίνα**

Δεν είναι απαραίτητο να είστε λάτρεις της μαγειρικής για να μπείτε στην κουζίνα. Βρείτε μία συνταγή που θα θέλατε να δοκιμάσετε και συμπεριλάβετε τα παιδιά σας στη διαδικασία.

***Διαβάστε τα βιβλία σας**

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να κάνετε τα παιδιά σας να αγαπήσουν το διάβασμα είναι δίνοντας εσείς οι ίδιοι το παράδειγμα. Διαβάστε το βιβλίο σας όσο τα μικρά σας διαβάζουν τα δικά τους ή -αν τα παιδιά είναι πιο μικρά- περάστε

χρόνο διαβάζοντάς τους χριστουγεννιάτικα παραμύθια.

***Φέρτε τον κινηματογράφο στο σπίτι σας**

Οργανώστε τα δικά σας movie nights και χαλαρώστε στον καναπέ σας συντροφιά με τις αγαπημένες σας χριστουγεννιάτικες ταινίες.

***Στολίστε παρέα**

Δεδομένου ότι ειδικά τον φετινό χειμώνα περνάτε τις ημέρες σας στο σπίτι, ο χριστουγεννιάτικος στολισμός του χώρου σας αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Στολίστε το σπίτι παρέα με τα παιδιά και ανανεώστε τη διάθεσή σας. Άλλωστε, αυτές οι εορταστικές αναμνήσεις θα τα ακολουθούν μια ολόκληρη ζωή.

Πηγή: imommy.gr