

Karantina Günlerinde Zamanımızı Üretkenliğe Dönüştürebilmek için Öneriler

- 1.Sosyal mesafeyi korumaya devam ediniz.
- 2.Evinizin temizliğine ve kişisel hijyeninize dikkat ediniz
- 3.Ailecek günlük kitap okuma etkinlikleri düzenleyebilirsiniz
- 4.Çocuklarınızın günlük akademik programlarını planlamak önemli (Matematik, Fen, Okuma, Beden Eğitimi, Sosyal Bilgiler)
- 5.Olumsuzluk, yüksek kaygı ve stresden uzak durun. Pozitif düşünün (çocuklarınız, aileniz ve eşinizin size ihtiyacı var)
- 6.Çocuklarınızın kendi arkadaşları ile online olarak görüşmesine ve konuşmasına izin veriniz.
- 7.Çocuklarınızın ekran zamanını ve kendi ekran zamanınızı dengeleyiniz.
- 8.Günlük veya şiir yazmaya başlayabilirsiniz.
- 9.Aile olarak bulmaca tamamlayabilirsiniz.
- 10.Eski aile fotoğraflarına bakın.
- 11.Çocuklarla kodlama yapın.
- 12.Farklı yemekleri pişirmeye çalışın,
- 13.patlamış mısır ve filmleri izleyerek evinizin salonunda kamp yapabilirsiniz.
- 14.Ailecek ortak dua ve meditasyon zamanı oluşturabilirsiniz
- 15.Çocuklarınız ve sevdikleriniz için küçük sürprizler hazırlayabilirsiniz
- 16.Sağlıklı besleniniz. Çok yağlı ve şekerli yiyeceklerden uzak durulm
- 17.Günlük egzersiz yapabilirsiniz (Evde aerobik veya yoga videolarını deneyin)
- 18.İyi ve düzenli uykuyu sürdürünüz
- 19.Manevi gelişiminize odaklanabilirsiniz
- 20.Kendiniz ve aileniz için film listenizi oluşturunuz
- 21.Mobilyalarınızı evinizin tamamen farklı bir alan gibi görünmesini sağlamak için yeniden düzenleyebilirsiniz
- 22.Nefes egzersizi yapmanın faydaları kanıtlanmış. Burnunuzdan ve ağzınızdan derin nefesler alınız
- 23.Birbirinize aile öykülerini anlatabilirsiniz.
- 24.İç mekanda oynanacak tüm oyunların bir listesini yapabiliriniz
- 25.Örgü veya tığ işi deneyebilirsiniz
- 26.Çok olumsuz ve sahte haberlerden uzak durunuz

MUTLU VE UMUTLU KALINIZ..

Daha fazlası için..

Kaynak: <https://www.rehberlikservisi.net/karantina-gunlerinde-zamanimizi-uretkenlige-donusturebilmek-icin-akademisyenlerden-65-oneri/?fbclid=IwAR2D2gPUqXrsjmnIewTVQxwpsqVFIj8eduTUyNRQnGMVTvr5r2hAuQy7BOQ>