

ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ
ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ
և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ
ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ
ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ
7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Օրվա ռեժիմը

- Կարանտինը արձակուրդի չէ:
- Արթնացք և պառկեք քնելու միևնույն ժամանակ, արեք 5 րոպե ընդմիջումներ ամեն ժամ և անպայման նախատեսեք ընդմիջումներ հանգստի և խաղերի համար:
- Դա կօգնի ձեզ և ձեր երեխաներին պահպանել աշխատանքի արդյունավետությունը և նվազեցնել անհանգստությունը:



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Աշխատանքային
և ուսումնական
պլանը մեկ օր
և մեկ շաբաթ
նախապես :

Նախապես կազմեք օրվա պլան՝
գրանցելով առաջնային և
երկրորդային գործերը, որպեսզի
դրանք չհետաձգվեն:



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Ճիշտ վայր

- Ընտրեք հանգիստ և լավ լուսավորված անկյուն, որտեղ պետք է միայն սովորեք և աշխատեք:
- Ճաշեք, քնեք, նայեք սերիալներ և խաղացեք համակարգչային խաղեր՝ այլ վայրում:
- Փորձեք դասերը/գործը կատարել ոչ տնային շորերով:



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Սպասումների կառավարում

- Ձեզնից և երեխաներից շատ բան մի պահանջեք և ձեր առաջ դրեք իրատեսական խնդիրներ:
- Հեռակա սովորելը և աշխատելը դժվար է և կարող է ինչ-որ չափով նվազեցնել տեմպը՝ դա նորմալ է:
Ամենակարևորը կանոնավորության պահպանումն է:



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Բազմազանություն

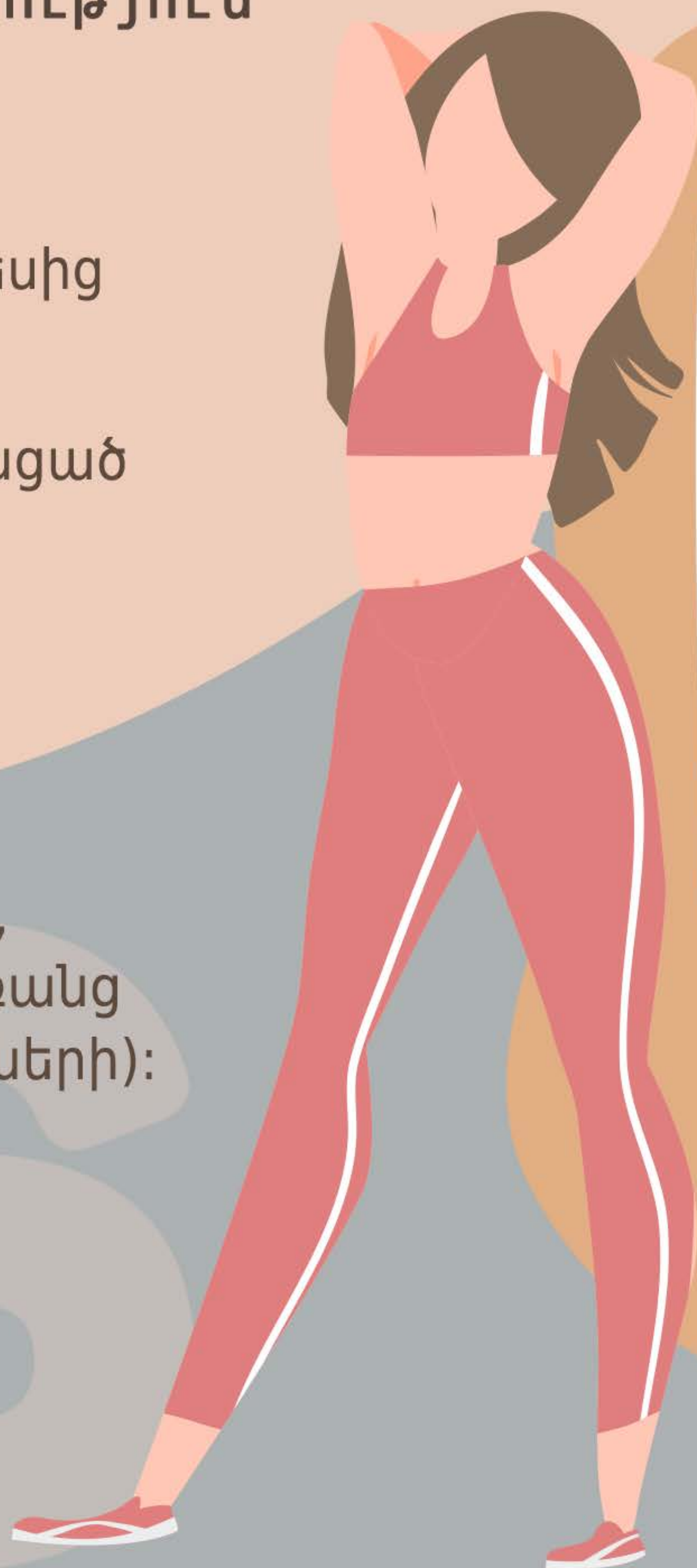
- Համատեղեք համակարգչով աշխատանքը և ուսումը թղթի վրա առաջադրանքներ կատարելու հետ:
- Եթե այդ պահին հարմար է տպել համակարգչով՝ տպեք, եթե գրել ձեռքով կամ նկարել՝ գրեք կամ նկարեք:



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇՏԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն և առողջ ապրելակերպ

- Երեք գրավական լավ ինքնազգացողության և սթրեսից խուսափելու համար.
- օրվա մեջ 20-30 րոպե ցանկացած սպորտաձև (նույնիսկ թեթև մարմնամարզություն),
- տարածքի կանոնավոր օդափոխություն,
- լիարժեք հավասարակշռված, կանոնավոր սննդակարգ (առանց չիպսերի և կիսաֆաբրիկատների):



ԿԱՐԱՆՏԻՆՈՒՄ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ և ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ 7 ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Հաղորդակցու՞թ յու՛ն

- Կարանտինն ամբողջական մեկուսացում չէ աշխարհից:
- Տեսելը զրուցակցին և նրա ծայնը լսելը շատ կարևոր է լիարժեք շփման համար:
- Մի սահմանափակեք ձեզ և ձեր երեխաներին ազատ ժամանակ շփվել հարազատների և մտերիմների հետ տեսակապով և սոցիալական ցանցերում:

