

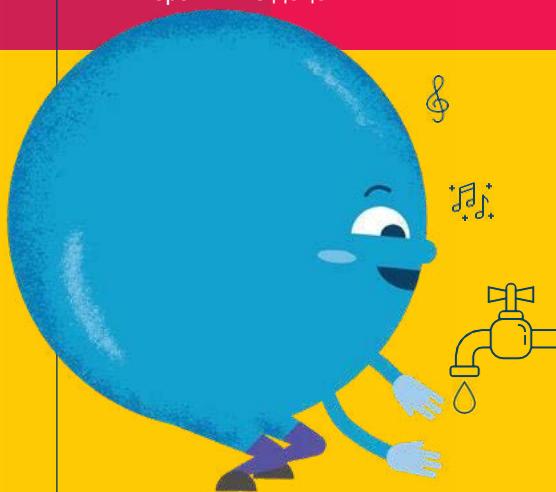
# 3 COVID-19 САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

## Осмисли дан

Пандемија COVID-19 је променила свакодневну рутину у обављању кућних, радних и школских обавеза. Новонастале околности тешко падају и деци и родитељима. Стварање нових навика може да помогне.

### Направите флексибилан, али доследан дневни распоред активности

- Направите распоред активности за све, који укључује и радне задатке и слободно време. То може помоћи вашој деци да се осећају сигурније и да се боље понашају.
- Укључите децу у прављење распореда, на пример школских обавеза. Деца ће се боље придржавати распореда ако учествују у његовом прављењу.
- Укључите вежбање у дневни рапоред активности – физичка активност помаже у контроли стреса и каналисању енергије код хиперактивне деце.



### Ви сте узор понашања вашем детету

- Ако ви сами одржавате безбедно одстојање од других, одржавате личну хигијену и понашате се са саосећањем према другима, нарочито онима који су болесни и стари – и ваша деца ће се понашати на исти начин.

### Научите ваше дете да држи безбедно одстојање од других

Разговарајте са вашим дететом о томе како да се чува. Пажљиво саслушајте и размотрите њихове предлоге.

Заједно можете да напишете писмо или нацртате цртеж и поставите их негде да и други могу да их виде, на пример у ходнику зграде у којој живите или их поделите са пријатељима путем друштвених мрежа.

### Учините забавним прање руку и одржавање хигијене

Осмислите песму за прање руку у трајању од 20 секунди. Нека буде забавно! Похвалите ваше дете за свако правилно прање руку.

Осмислите игру у којој је победник особа која најмањи број пута додирне рукама своје лице. Нека у игри учествују сви чланови породице.

На крају сваког дана, размислите о томе како сте провели дан. Поразговарајте са вашим дететом о томе шта је лепо или креативно урадило током дана. Похвалите га због тога.



Више информација доступно је на следећим линковима:

[Савети за родитеље \(СЗО\)](#)

[Савети за родитеље \(УНИЦЕФ\)](#)

[In worldwide languages](#)

[EVIDENCE-BASE](#)



The mark "CDC" is owned by the US Centers of Disease and Human Services and is used with permission. Use of this logo does not imply endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.