

## CREAȚI ȘI PĂSTRAȚI RUTINELE ZILNICE

### MEDITAȚI:

- Aveți, în familie, un program al zilei bine definit și structurat? Cine îl elaborează/stabilește? Copilul participă la elaborarea/stabilirea programului zilei?
- Este diferit programul de acasă de cel de la grădiniță?
- Cât de important este un program al zilei constant, echilibrat etc....pentru dezvoltarea fizică și psihică a copilului?

### INFORMAȚI-VĂ

Activitatea sistemului nervos la copilul de vârstă preșcolară și în special, la vârsta fragedă se caracterizează printr-o mare instabilitate și oboseală rapidă, de aceea pentru ca creierul să funcționeze normal este necesar să-i creăm un regim de activitate și odihnă echilibrat, care i-ar asigura cel mai potrivit ritm al dezvoltării și învățării. Regimul zilei este rutina ce asigură repartizarea pe parcursul a 24 de ore a tuturor activităților din perioada zilei: de veghe, somn, alimentație. Organizarea rațională a activității din regimul zilei presupune înlocuirea sau trecerea de la un gen de activitate la altul, așa ca să-i menținem starea de bine a copilului.

Începerea și terminarea diverselor activități la una și aceeași oră contribuie la formarea unor reflexe condiționate stabile la copii, **la o oră anumită copilul** vrea să mănânce, doarmă, să facă baie. Datorită formării acestor reflexe, fiecare activitate precedentă devine un semnal pentru activitatea următoare, pregătește organismul pentru realizarea ei. Astfel, toate activitățile – ocupațiile, alimentația, odihna – decurg ușor și repede și fără stres pentru copil.

### MESAJE DE BAZĂ

- Organizați un program care să corespundă cu rutina zilnică pe care copilul a avut-o anterior la grădiniță (mese, ore de joacă, pauze pentru gustări și somn), combinați echilibrat activitățile fizice, de învățare și odihnă), realizate în casă și afară.
- Includeți în program activități zilnice pentru întreaga familie, petreceți timpul împreună luând masa, jucându-vă, muncind și odihnindu-vă. Includeți copiii în treburile și activitățile gospodărești zilnice, oferindu-i câteva responsabilități potrivite vârstei.
- Programați zilnic o activitate de învățare cu și pentru copil – din cele propuse de educatoare sau de către Dvs. Online-ul este foarte generos cu resursele educaționale (cursuri, tutoriale, masterclass-uri).
- Este foarte important să mențineți un proces de învățare pozitiv și distractiv pentru copil, decât să vă faceți griji în privința păstrării abilităților academice ale acestora. Momentele plăcute, precum cititul împreună, povestitul de istorioare și jocul, prepararea bucatelor sau a avea grijă de plante, animale, sunt modalități distractive de a continua învățarea fără a-i stresa prea tare pe copii.

## ACȚIONAȚI / CE PUTEȚI FACE LA MODUL CONCRET?

- Creați împreună cu copilul dvs. un program zilnic (după posibilitate, oferiți-i lui șansa să aleagă - nu uitați că cei mici sunt nerăbdători și ar putea să-și piardă repede interesul.) și afișați-l într-un loc unde să-l poată vedea toți. Faceți o listă cu activități care pot fi realizate în casă sau afară, în funcție de circumstanțe.
- Culcați-vă și treziți-vă Dvs. și copilul la aceeași oră, ca și până la carantină.
- Faceți duș. Spălați-vă pe dinți. Ieșiți din pijamale, purtați haine de zi. Astfel veți avea senzația că ieșiți din casă.
- Faceți gimnastica de dimineață împreună. Este foarte importantă pentru a menține un mod de viață sănătos.
- Faceți împreună cu copilul un strop de ordine prin casă, ștergeți praful, aranjați paturile, puneți lucrurile/jucăriile la locul lor.
- Pregătiți împreună micul dejun și bucurați-vă de prezența fiecăruia. Discutați despre cele visate. Spălați împreună vase, puneți o mașină de rufe la spălat.
- Organizați cu copilul activități propuse de educatoare sau de către Dvs.
- Faceți pauze distractive, dansând, cântând împreună cu copilul.
- Îmbrăcați o haină mai groasă și mergeți împreună la plimbare la balcon, dacă sunteți la bloc. Ieșiți în curtea casei, dacă stați la sol. Nu uitați să aerisiți casa, cât vă plimbați.
- Dacă sunteți la curte puteți organiza jocuri dinamice și sportive (fotbal, popice), puteți să vă plimbați cu bicicleta, trotineta. Dacă aveți posibilitate, creați pentru copil un loc anume, unde acesta poate bate mingea, poate face diverse exerciții fizice.
- Includeți copiii în treburile și activitățile gospodărești zilnice, oferindu-i câteva responsabilități potrivite vârstei pe care o au, de ex. *adunatul jucăriilor, aranjarea mesei, udarea florilor, hrănitul animalelor, inclusiv a celor de companie, împăturirea hainelor curate, strângerea hainelor/ încălțăminte pentru spălat etc.*
- Pregătiți împreună prânzul. Discutați despre ingredientele pe care le veți folosi la prepararea bucatelor (mărime, culoare, denumire, cantitate (număr, grame), gust, miros, reguli de igienă (spălare, curățare). Lăsați-l să taie cartofii, morcovul, sfecla în cubulețe de diferite mărimi. Solicitați-i să amestece ingredientele pentru salată. Pregătiți împreună un suc din fructe, o prăjitură, plăcinte, coaceți pâine. Cântăriți, măsurați ingrediente cu diferite recipiente, cântar. Comparați. Încurajați copilul să participe, să încerce lucruri noi.
- Aranjați împreună masa pentru prânz. Solicitați copilului să aranjeze tacâmurile (după numărul membrilor familiei, care vor servi prânzul), coșul de pâine, suportul cu șervețele de hârtie. Serviți prânzul. Discutați despre cele făcute. Apreciați efortul copilului.
- Strângeți masa și spălați împreună vasele. Solicitați copilului să numere farfuriile, căniile, tacâmurile, să le aranjeze la locul lor.
- Faceți o pauză și citiți împreună. Pregătiți copilul pentru somnul de zi. Culcați copilul, odihniți-vă și Dvs, citind cartea preferată a acestuia.
- După somnul de zi propuneți copilului o mică gimnastică de înviorare, jocuri cu jucăriile preferate, plimbare la balcon sau curte.
- Includeți în program activități zilnice pentru întreaga familie – petreceți timpul luând

masa, jucându-vă și odihnindu-vă împreună. Încercați să respectați programul, întrucât activitățile făcute cu regularitate îi ajută pe copiii mici să se simtă în siguranță și securitate.

- Pregătiți împreună cina. Discutați despre cele ce faceți, sau inițiați diverse jocuri verbale, cum ar fi: „*Ghici la ce număr m-am gândit: mai mare decât 3 și mai mic decât 5*”, „*Spune care sunt vecinii numărului 3, 4, 9, 6 etc*”, „*Eu spun una, tu spui multe: măr-mere; pară-pere; casă-case*”, „*spune tot ce e de culoare: verde, galben, roșu, albastru, etc*”, „*Spune cuvinte ce încep cu sunetul: a, b, c, etc*”, alte jocuri. Participați și Dvs. la jocuri. Încurajați copilul. Nu-l criticați.
- Cântați împreună cântece cunoscute pe diverse tempouri muzicale (trist, de leagăn, vesel, cadențat). Învățați/recitați poezii.
- Luați cina și discutați cu copilul despre: *cum a trecut ziua, ce i-a plăcut cel mai mult, ce i s-a părut cel mai interesant, ce l-a făcut să zâmbească, să se întristeze și de ce?* Strângeți masa, spălați vase împreună. În timp ce serviți masa, expuneți-vă asupra lucrurilor pentru care sunteți recunoscători sau un lucru bun care vi s-a întâmplat în ziua respectivă.
- Citiți, jucați-vă împreună (puzzle, jocuri de masă). Priviți poze. Petreceți fiecare seară cu jocuri de cărți sau de masă (domino, puzzle, mozaic). Faceți scenariul împreună pentru ziua următoare. Întrebați-l cu ce ar dori să se ocupe ziua următoare, ce ar vrea să fie în meniu.
- Pregătiți-vă de somn. Faceți băiță. Lăsați-l să se bălăcească, să-și spele și jucăriile cu care s-a jucat. Îmbrăcați pijamalele.
- Puteți alege un cântec de leagăn sau o poveste pe care copiii să dorească să o asculte în fiecare seară, sau priviți un film cu desene animate (fără a discuta despre acestea). Acest lucru le va oferi senzația de control.
- Profitați de liniște înainte de culcare. Îmbrățișați-vă, discutați despre cum a trecut ziua și spuneți ceva de genul „Am fost mândră/mândru de tine atunci când...”. Nu uitați să să-i spuneți copilului că îl iubiți. Spuneți-vă complimente.
- Stabiliți conținutul și timpul corespunzător petrecut în fața ecranelor (televizor, calculator, tabletă, laptop):
  - Includeți acest timp în programul zilnic și asigurați-vă de caracterul corespunzător al conținutului. Dacă copiii mici sunt lăsați singuri în fața televizoarelor sau a ecranelor digitale pentru o perioadă îndelungată, acest lucru le poate împiedica dezvoltarea cognitivă și social-emoțională.
  - Totuși, copiii învață cel mai bine prin interacțiunea umană – priviți emisiuni împreună, desene animate, filmulețe educaționale și discutați despre acestea. Propuneți copilului să deseneze/ aplice/ modeleze/ construiască ce i-a plăcut mai mult din cele vizionate.
  - Utilizați tehnologiile pentru a compensa distanțarea socială (skype, viber, whatsapp), a contacta și a discuta cu prietenii și familia.

### **IMPORTANT!**

*Deși pare greu de crezut, în astfel de momente, pierderea rutinei zilnice poate să aducă la fel de multă neliniște precum virusul. Vă rugăm să țineți cont de faptul că, o zi dezorganizată în viața copilului dvs. reduce efectul eforturilor noastre comune (a cadrelor didactice și ale dvs.) în procesul de educație a acestuia și destabilizează copilul, inclusiv psihicul lui.*

*Copiii au nevoie de reguli!*

### **REFLECTAȚI**

- *Cât de echilibrat/dozat este programul zilnic în familia Dvs.?*
- *Cât de multe lucruri faceți ÎMPREUNĂ cu copilul? Cât de fericit este copilul Dvs. în astfel de momente?*
- *E greu să aveți și să respectați un regim al zilei echilibrat?*

### **DECIDEȚI** pentru Dvs.:

- *Cât de important este să aveți un regim al zilei pentru copilul Dvs.?*
- *Ce ați schimba în regimul/programul actual al zilei în familia Dvs.?*