



# ÖSSZEZÁRVA GYERMEKÉVEL? SZABADIDŐ ÉS NEVELÉS EGYSZERRE? IGEN, LEHETSÉGES!

Tippek és tanácsok egy helyen

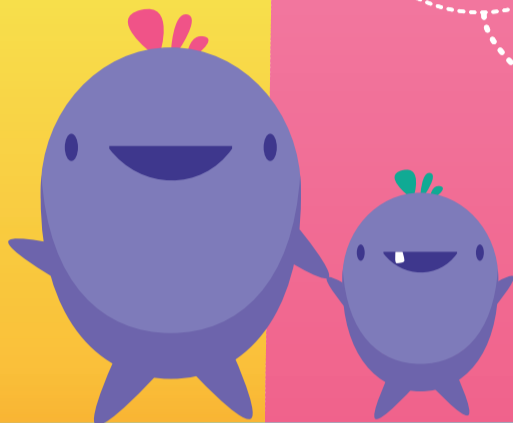


**Nem mehet dolgozni? Az iskolák zárva vannak? Aggódik a pénz miatt? Jogosan érzi stresszesnek és túlterheltnek magát. Nehéz, de próbálja meg a dolgok jó oldalát is nézni! Használja ki, hogy többet lehetnek együtt!**

## MINDEN GYERMEKÉRE SZÁNJON KÖZÖS PERCEKET!



Erre akár 20 perc is elég, de ez lehet több is – csak Önön múlik. Lehet minden nap ugyanabban az időben, így beépül a napi-rendbe és a gyermekek – legyenek kicsik vagy kamaszok - várni fogják az együtt töltött időt.



## KÉRDEZZE MEG GYERMEKÉT, MIT SZERETNE CSINÁLNI!



A választás lehetősége növeli a gyermekek önbizalmát. Ha valami olyat akarnak tenni, ami jelenleg nem megengedhető, akkor itt a lehetőség arra, hogy beszéljen vele arról, miért szükséges a korlátozó intézkedések betartása és, hogy több időt töltsenek együtt.



## ÖTLETEK VIDÁM KÖZÖS PERCEKHEZ KISEBB GYERMEKEKKEL:



Utánozza gyermeke arckifejezését és hangjait!  
Énekeljen dalokat, zenéljen edényekkel, kanalakkal, csészékkel vagy papírral!  
Építsen fakockákból különböző alakzatokat gyermekének!  
Meséljen egy történetet, olvasson könyvet vagy mutasson képeket neki!

Az iskola bezárása arra is lehetőséget ad, hogy jobb, szorosabb kapcsolatot alakítson ki gyermekével. A feladatok mellett az együtt töltött idő lehet egyszerre szórakoztató, szeretetteljes és megnyugtató is. Mutassa meg gyermekeinek, mennyire fontosak az Ön számára!

**KAPCSOLJA KI NÉHA A TV-T ÉS A TELEFONT.  
LEGYENEK AZ EGYÜTT TÖLTÖTT PERCEK VÍRUS-  
HÍR MENTESEK, FIGYELME ILYENKOR GYER-  
MEKEIRE ÉS A KÖZÖS IDŐTÖLTÉSRE IRÁNYULJON!**

## ÖTLETEK A KÖZÖS PERCEKHEZ KISGYERMEKEK ESETÉBEN:



Olvasson fel egy könyvet vagy nézegessenek képeket!  
Rajzoljanak zsírkrétával, filccel vagy ceruzával!  
Táncoljanak vagy énekeljenek!  
A közös házimunka is lehet vidám, tegye játékosá a közös takarítást, főzést!  
Segítsen az iskolai feladatok megoldásában!



## ÖTLETEK A KÖZÖS PERCEKHEZ, HA A GYERMEK MÁR TINÉDZSER:



Beszélgessenek olyan témákról, amelyeket a gyermeke szeret, legyen az sport, film, barátok, hobbi vagy hírességek!  
Találjanak közös témákat!  
Készítsék el közös kedvenc ételeiket!  
Tanuljanak együtt! Találjanak időt a közös zenehallgatásra, osszák meg egymással a kedvenc zenéiket!

**KONCENTRÁLJON, FIGYELJEN MOST GYERMEKÉRE!**

**HASZNÁLJÁK KI A KÖZÖS IDŐT ÉS ÉREZZÉK JÓL MAGUKAT!**



NEMZETI  
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
KÖZPONT

Forrás:



The mark "ACC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by itself or CDC of any particular product, service, or organization.