**Milí rodičia, starí rodičia a zákonní zástupcovia!**

Ako vidíme, mimoriadne opatrenia súvisiace s koronavírusom sa nezmenili, školy zostávajú naďalej zatvorené. Takže aj naša škola pokračuje v domácom vzdelávaní.

Viem, že sa nachádzate v náročnej situácii, keďže vo Vašej obci máte pozitívne testovaných. Možno máte strach, možno pociťujete hnev, neistotu, ale práve teraz musíte držať spolu a nestratiť vieru, že to dobre dopadne.

Dnes sa spolu pozrieme na druhú časť plánu, ktorý som pre Vás pripravila. Budem písať o tom, aké je dôležité naplánovať si deň a aké je dôležité cvičiť a zostať pozitívne naladený a nestresovať sa.

1. **Naplánujte si harmonogram dňa**

Naplánujte si deň tak, aby každý v domácnosti vedel, kedy je čas na učenie, domáce povinnosti a kedy je čas na hranie. Napr. ráno môžu deti začať krátkou rozcvičkou, neskôr po raňajkách a hygiene, prichádza na rad učenie. Tomu sa budeme venovať nabudúce. Po učení dovoľte dieťaťu zahrať sa a potom si môže plniť ďalšie domáce povinnosti – napríklad upratovať. Nezabudnite, najprv povinnosti, potom zábava. To znamená, že dieťa by malo pochopiť, že školské povinnosti sú dôležité a je potrebné ich urobiť na prvom mieste.

1. **Pohyb je dôležitý**

V čase karantény, kedy sme zavretí doma, je pohyb veľmi dôležitý, pretože zlepšuje kognitívne funkcie ***(pozornosť, vnímanie, inteligenciu, pamäť, myslenie)*** a taktiež motorické funkcie ***(koordinácia, rovnováha).*** Okrem toho napomáha k správnemu vývinu dieťaťa. Rovnako pozitívny vplyv má pohyb na ***imunitný systém dieťaťa***, na jeho ***obranyschopnosť a srdiečko***. A to je v súčasnej dobe dôležité.

Cvičiť môžete aj doma, na www.youtube.com môžete nájsť veľa videí – cvičenia pre deti, alebo ich nechajte tancovať na obľúbené pesničky, veď tanec je tiež pohyb a ten deti milujú. Takže kľudne si spievajte a tancujte celá rodina spolu. Povedzte deťom, nech si spomenú ako cvičia na telesnej výchove, zacvičte si spolu s nimi, bude to zábavnejšie.

Tipy na videá :

Kidshaker – video na cvičenie pre menšie deti

<https://www.youtube.com/watch?v=YhN3cAQnwSI>

O2 Športová akadémia Mateja Tótha – cvičenie pre väčšie deti

<https://www.youtube.com/results?search_query=cvi%C4%8Denia+pre+deti+o2>

1. **Psychická pohoda**

Nepodceňujte vplyv psychiky na imunitu. Strach a stres sú nezanedbateľným faktorom, ktorý vplýva na naše zdravie. Stres sa môže prejavovať už u malých detí, ktoré väčšinou reagujú na psychickú pohodu rodičov.

Viaceré štúdie preukázali, že smiech, vnútorná pohoda, či dostatok lásky a zdravie vzájomne súvisia**.**S deťmi sa veľa hrajte, spievajte im, čítajte rozprávky, objímajte ich a hlavne sa s nimi rozprávajte. Zebezpečíte si tak rodinnú pohodu, ktorá ovplyvní imunitu nielen detí, ale určite aj vašu.

Večer môžete deťom čítať rozprávky, alebo im pustite rozprávky na www.youtube.com, kde známe osobnosti (herci, speváci) čítajú deťom.

Napríklad spevák *Miro Jaroš* so svojím projektom *Rozprávka na dobrú noc*, kde každý večer rozpráva iný príbeh, takisto *Martinus* má svoj projekt *Prečítam Ti rozprávku.* Alebo im pustite relaxačnú hudbu, ktorá dokáže ukľudniť, upokojiť, pomôže zrelaxovať.

**Miro Jaroš – Rozprávka na dobrú noc**

<https://www.youtube.com/results?search_query=miro+jaro%C5%A1+rozpr%C3%A1vky+na+dobr%C3%BA+noc>

**Martinus -** **Prečítam Ti rozprávku**

<https://www.youtube.com/results?search_query=martinus+pre%C4%8D%C3%ADtam+ti+rozpr%C3%A1vku>

**Relaxačná hudba**

<https://www.youtube.com/watch?v=WUXEeAXywCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=NvZtkt9973A>

<https://www.youtube.com/watch?v=-b4BjxrIp8o>

Toto je z mojej strany všetko, prajem Vám pevné zdravie a rodinnú pohodu.

Mgr. Daniela Juščáková

sociálny pedagóg