



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

Під час карантину лікарі рекомендують залишатися вдома та уникати контактів з оточуючими. Однак багато батьків скаржаться, що їхні діти буквально божеволіють через таку вимушенну ізоляцію. Батькам доводиться постійно вигадувати, чим зайняти дітей.

Якщо ви теж змушені залишатися разом з дітьми вдома, період карантину буде тягнутися для вас дуже довго. І вам необхідно мати в запасі кілька занять, за допомогою яких ви зможете розважити дитину. Розглянемо кілька ідей, які допоможуть вам в цьому.

## Чим зайнятися разом з дитиною під час карантину

### 1. Побудуйте замок з коробок

Зберіть усі картонні коробки, які є в квартирі, і дозвольте собі ненадовго повернутися в дитинство. Побудуйте разом з дитиною замок.

### 2. Влаштуйте полювання за скарбами

Ця гра досить проста. Зберіть 10-20 предметів і сховайте їх у різних місцях у квартирі. Користуючись підказкам або намальованою картою, дитина повинна відшукати всі скарби. Це допоможе зайняти дитину на кілька годин.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 7. Дресируйте собаку

Якщо ваш домашній вихованець ще не навчився виконувати команди «Сидіти» або «Лежати», можна навчити його цьому під час карантину. Приділяйте цьому заняттю по годині щодня. Дитині, безперечно, сподобається це заняття.

## 8. Проводьте з дитиною наукові експерименти

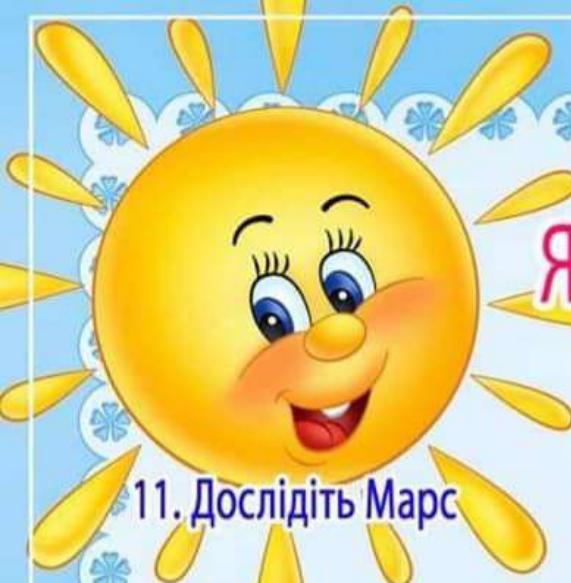
За допомогою підручних засобів, які знайдуться в будь-якому будинку, ви можете проводити з дитиною наукові експерименти: зробити лаву з солі, води і рослинного масла, виростити кристали з солі, показати дитині веселку тощо. Це викличе у дитини захват та інтерес до науки.

## 9. Знімайте відео для соціальних мереж

Карантин - хороший час для того, щоб зняти з дитиною відео для Instagram або Tik-tok. Розучіть з дитиною танець і зніміть його на відео.

## 10. Дотримуйтесь розпорядку

Хоча дитині й не потрібно ходити в школу, але і на карантині краще дотримуватися звичного розпорядку дня. Це сприяє гарному самопочуттю дитини і дозволяє їй встигати більше протягом дня.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 11. Дослідіть Марс

Знайдіть в інтернеті сайт, на якому через панорамну камеру транслюються зйомки з поверхні Марса. Це викличе у дитини інтерес до астрономії.

## 12. Напишіть разом з дитиною розповідь

Прочитайте разом з дитиною книгу. Запропонуйте їй написати продовження у формі невеликого оповідання.

## 13. Зробіть сенсорну коробку

Візьміть велику картонну коробку і наповніть її будь-яким матеріалом, який дозволить ваша фантазія. Це розвиває тактильну чутливість дитини. Вона буде гратися з коробкою годинами.

## 14. Не зловживайте електронними пристроями

Під час карантину не давайте дитині необмеженого доступу до електронних пристройів. Давайте їй планшет або смартфон тільки тоді, коли вона вивчить уроки і зробить роботу по дому.

## 15. Облаштуйте місце для навчання

Можливо, це не найкраща розвага для дитини. Але це полегшить їй навчання під час карантину. Виділіть місце в квартирі, де дитина зможе займатися: це може бути партя або письмовий стіл. Окреме місце для навчання допоможе дитині зосередитися.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 16. Напишіть листа

Мова йде не про електронну пошту, а про паперові листи. Напишіть разом з дитиною лист тому, кого ви любите, наприклад, бабусі і дідусям.

## 17. Спілкуйтесь з родичами у Скайпі

Скайп - ще один хороший спосіб підтримувати зв'язок з рідними та близькими під час вимушеного ізоляції. Спілкуйтесь з родичами, які живуть далеко, і про здоров'я яких ви хвилюєтесь.

## 18. Ведіть з дитиною щоденник подорожі

Згадайте останній раз, коли ви були в подорожі. Обміняйтеся з дитиною спогадами і запропонуйте їй записати їх в щоденник.

## 19. Зробіть прибирання разом з дитиною

Прибирання може здатися дитині не дуже веселою справою. Але, коли вся сім'я залишається на карантині, у будинку швидко з'являється безлад. Виділіть трохи часу (наприклад, 15 хвилин на день) на прибирання.

## 20. Грайте з дитиною в настільні ігри

Грайте в ігри, які подобаються дитині. Якщо вона не грає в настільні ігри, карантин - вдалий час, щоб навчити її грати в «Монополію» або «Уно».



# Як розважити дітей під час вимушеного карантину

## 21. Збирайте пазли

Виберіть пазл, який буде не дуже складним для дитини. В іншому випадку вона втратить інтерес до цього заняття.

## 22. Грайте з дитиною в шашки

Дитині сподобається грати в шашки, розбиратися в тонкощах гри, придумувати стратегію. Якщо ж вона уже досягла певної майстерності, ви можете влаштувати з нею змагання.

## 23. Навчіть дитину грати в шахи

Гра в шахи має багато переваг для дитини. Навчіть її правил гри і покажіть прості ігрові стратегії.

## 24. Зіграйте з дитиною в гру «Крокодил»

Це класична гра, яка позбавить і вас, і дитину від нудьги. Гра полягає в тому, що один учасник повинен показати слово за допомогою пантоміми, а решта - відгадати його.

## 25. Влаштуйте вечір малювання

Візьміть аркуші ватману, фарби, пензлі і дозвольте дитині малювати все, що вона захоче.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 26. Спечіть з дитиною піцу

Використовуйте для начинки все, що знайдете в холодильнику.

## 27. Запропонуйте дитині вести щоденник

Записувати свої думки - хороший спосіб позбутися від нудьги.

## 28. Займіться з дитиною медитацією

Навчіть дитину вправ для медитації. Можна використовувати для цього відеоуроки на Youtube або спеціальні додатки для смартфона.

## 29. Зіграйте з дитиною в класики

Використовуйте паперовий скотч, щоб накреслити клітини на підлозі, і дозвольте дитині пограти в класики.

## 30. Зробіть картки

За допомогою карток легко вчити іноземні мови або математику. Зробіть їх разом з дитиною і використовуйте в навчальному процесі.

## 31. Зіграйте з дитиною в «протилежності»

Ця вправа добре підходить для маленьких дітей і розвиває їх словниковий запас.

Ви повинні сказати слово, а дитина - протилежне йому (наприклад, всередині-зовні, спускатися-підніматися тощо).



## Як розважити дітей під час вимушеної карантину

### 32. Вирізайте ножицями

Це заняття допомагає дитині розвивати моторику. Навчіть дитину вирізати фігури з паперу по контуру.

### 33. Дозвольте дитині приміряти різні наряди

Це заняття ніколи не набридне дитині.

### 34. Створіть список фактів про тварин

Дозвольте дитині вибрати тварину. Проведіть разом з нею дослідження. Складіть список фактів, які ви зможете знайти про цю тварину в інтернеті, книгах тощо.

Поповнюйте список новими фактами.

### 35. Навчіть дитину відеомонтажу

Навчіть дитину монтувати відео в Youtube або за допомогою додатків у смартфоні. Це вміння знадобиться їй в майбутньому. Хто знає: можливо, дитина захоче завести свій канал в Youtube.

### 36. Створіть свою настільну гру

Ви можете не тільки грati в настільні ігри, які є у вас вдома, але і створити гру самі. Придумайте сценарій гри, накресліть на папері великого формату ігрові поля та створіть картки для гри.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 37. Навчіть дитину основ програмування

На Youtube є навчальні канали з уроками програмування для дітей. Карантин - хороший час для того, щоб навчити дитину чогось корисного.

## 38. Дозвольте дитині взяти у вас інтерв'ю

Уміння збирати інформацію і правильно ставити запитання - важливий навик для будь-якої людини. Розмовляйте з дитиною, задаючи один одному питання і записуючи відповіді. Якщо дитині сподобається робота журналіста, дайте їй складніше завдання: зателефонувати бабусі чи дідуся і взяти у них інтерв'ю по телефону.

## 39. Навчіть дитину писати відгуки про книги і фільми

Це вміння буде корисним для дитини під час навчання в школі. Подивіться разом з нею фільм або прочитайте книгу, а потім попросіть її написати відгук.

## 40. Влаштуйте з дитиною книжковий клуб

Читання - важливе заняття під час карантину. Але, щоб воно було для дитини ще більш захоплюючим, обговорюйте з дитиною прочитані книги. Ви можете взяти участь в інтернет-форумах, на яких обговорюють і рекомендують книги.

## 41. Слухайте подкасти

В інтернеті є багато підкастів, призначених для дітей. Знайдіть підкаст, який сподобається дитині найбільше.



## Як розважити дітей під час вимушеного карантину

### 42. Зробіть з дитиною оригамі

Навчіть дитину робити фігурки різних тварин з паперу. Зробіть оригамі разом з нею.

### 43. Навчіть дитину готувати

Кулінарія може виявитися цікавим заняттям для дитини. Навчіть її готувати кілька простих страв.

### 44. Грайте на музичних інструментах

Якщо дитина грає на музичних інструментах, карантин - хороший привід приділяти репетиціям більше часу.

### 45. Спостерігайте за птахами

Гуляючи з дитиною на балконі, спостерігайте за птахами і визначайте їх види.

### 46. Складіть список тварин, які мешкають у вашій місцевості: білки, зайці тощо. Постарайтесь пригадати якомога більше тварин.

### 47. Зробіть альбом з наклейками

Нехай дитина візьме альбом для малювання і прикрасить його наклейками. Допоможіть дитині прикрасити альбом.

### 48. Вивчайте комах

Знайдіть в інтернеті інформацію про комах. Ви можете також подивитися разом з нею науково-популярні фільми про життя комах.



# Як розважити дітей під час вимушеного карантину

## 49. Ведіть календар погоди

Коли ви з дитиною залишаєтесь вдома - це чудовий привід досліджувати погоду. Запропонуйте дитині вести календар погоди. Разом з цим дізnavайтесь з інтернету щось нове про погодні явища, повітряні потоки тощо.

## 50. Пройдіть з дитиною навчальний курс

Освітня платформа «Prometheus» пропонує велику кількість навчальних курсів для різних вікових груп. Запропонуйте дитині вибрати для себе курс за інтересами і пройти його.

## 51. Складіть список справ по дому

Складіть дитині список завдань, наприклад, скласти свій одяг, почистити зуби, помити посуд тощо. Як тільки дитина виконає одне завдання, вона викреслює один пункт зі списку.

## 52. Зробіть з дитиною мило ручної роботи

Знайдіть в Youtube навчальне відео про те, як зробити мило ручної роботи. Ви можете це зробити разом з дитиною.

## 53. Танцюйте

Дозвольте дитині продемонструвати свої танцювальні вміння. Танці - хороший спосіб проявити фізичну активність, залишаючись вдома.

## 54. Приділяйте час денному сну

Щоб дитина засинала вдень, навчіть її медитативних практик.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 55. Зробіть намисто з макаронів

Нанизайте макарони на нитку, розфарбуйте їх і носіть як прикрасу.

## 56. Дивіться STEM-уроки онлайн

STEM-уроки добре підходять для навчання дітей математики, фізики, біології, хімії тощо.

## 57. Дивіться онлайн-уроки гри на музичних інструментах

Якщо дитина грає на музичних інструментах, їй сподобаються онлайн-уроки, які можна знайти на Youtube.

## 58. Вивчайте іноземні мови

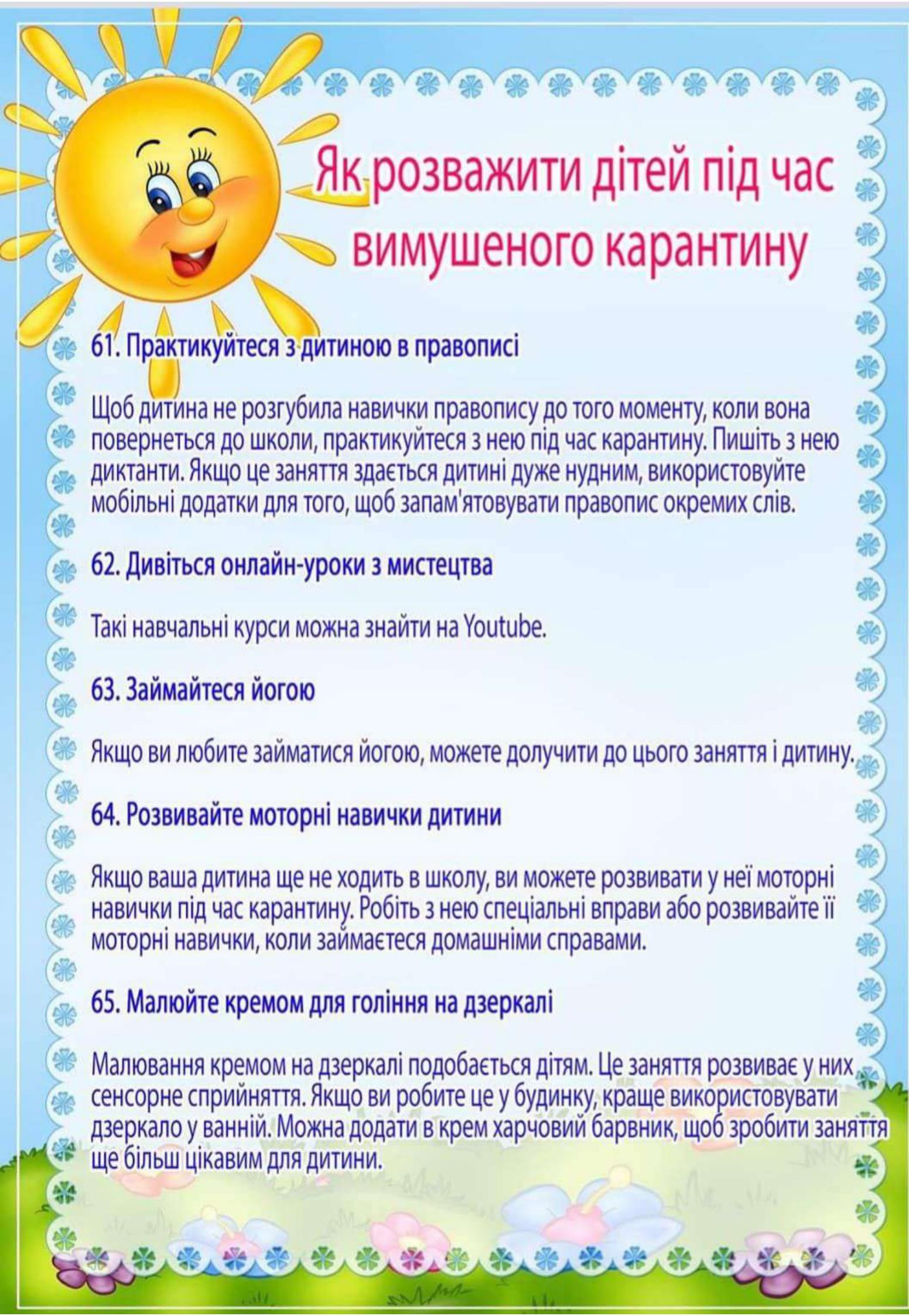
Карантин - хороший привід вивчати іноземні мови. Для цього можна слухати підкасти, дивитися навчальні відео тощо.

## 59. Вирощуйте рослини

Рослини можна вирощувати прямо на підвіконні, проростилиши паростки у банці і пересадивши потім у горщик. Спостерігайте разом з дитиною за їх зростанням.

## 60. Зробіть дошку візуалізації

Роздрукуйте фотографії з інтернету і наклейте їх на аркуш ватману. Роздрукуйте зображення того, що ви хочете досягти в цьому році. Повісьте дошку візуалізації на стіну в місці, де ви постійно будете її бачити.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 61. Практикуйтесь з дитиною в правописі

Щоб дитина не розгубила навички правопису до того моменту, коли вона повернеться до школи, практикуйтесь з нею під час карантину. Пишіть з нею диктанти. Якщо це заняття здається дитині дуже нудним, використовуйте мобільні додатки для того, щоб запам'ятовувати правопис окремих слів.

## 62. Дивіться онлайн-уроки з мистецтва

Такі навчальні курси можна знайти на Youtube.

## 63. Займайтесь йогою

Якщо ви любите займатися йогою, можете долучити до цього заняття і дитину.

## 64. Розвивайте моторні навички дитини

Якщо ваша дитина ще не ходить в школу, ви можете розвивати у неї моторні навички під час карантину. Робіть з нею спеціальні вправи або розвивайте її моторні навички, коли займаєтесь домашніми справами.

## 65. Малюйте кремом для гоління на дзеркалі

Малювання кремом на дзеркалі подобається дітям. Це заняття розвиває у них сенсорне сприйняття. Якщо ви робите це у будинку, краще використовувати дзеркало у ванній. Можна додати в крем харчовий барвник, щоб зробити заняття ще більш цікавим для дитини.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 66. Сортуйте предмети

Це заняття найкраще підходить для маленьких дітей, які тільки вивчають кольори і форми. Для сортування можна використовувати практично будь-які предмети. Запропонуйте дитині відібрati із загальної купи червоні, сині предмети тощо.

Те ж саме можна робити, коли дитина вивчає форми. Запропонуйте їй відібрati круглі предмети або довгасті.

## 67. Грайтесь з рисом

Це ще одна сенсорна вправа для маленьких дітей. Насипте рис у будь-яку ємність і дозвольте дитині занурити в ней долоню. Щоб зробити вправу більш цікавою, ви можете пофарбувати рис в різні кольори або заховати в ньому маленьку іграшку.

## 68. Грайте в хрестики-нулики

Багато з нас з дитинства пам'ятають цю гру, але не всі сучасні діти знають її. Навчіть дитину правил гри. Якщо вона їх вже знає, влаштуйте змагання.

## 69. Зробіть «сенсорний пакет»

Ще одна сенсорна вправа для дитини. Візьміть прозорий zip-пакет і наповніть його дрібними предметами, які не зможуть його проткнути: тюбиками від косметики, маленькими м'ячиками тощо. Маленькій дитині сподобається обмачувати пакет, вивчаючи його форму.



# Як розважити дітей під час вимушеної карантину

## 70. Намалюйте автопортрет

Дозвольте дитині намалювати автопортрет, використовуючи олівці або фломастери. Якщо ви хочете ускладнити завдання, можна використовувати нестандартні матеріали: цукерки, гудзики, макарони... Підійде все що завгодно.

## 71. Пройдіть лабірінт

Намалюйте дитині лабірінт на аркуші паперу. Запропонуйте дитині знайти вихід з нього, малюючи олівцем.

## 72. Навчіть дитину в'язати

Карантин - хороший час, щоб навчити дитину чогось нового. Ви можете дати своїй дочці уроки рукоділля і навчити її в'язати спицями або гачком.

## 73. Не забудьте про мультфільми

Коли дитина залишається вдома, саме час переглянути її улюблені мультфільми.

Продуктивного Вам карантину  
та міцної нервової системи!  
Будьте здорові!