**Vzkaz Marie Gottfriedové rodičům:**

Milí rodiče,

v čase, který prožíváme a ve kterém se během několika málo dnů zcela zásadně změnil svět, v němž žijeme, a s ním i náš život, se na Vás obracím s několika náměty, jak i tuto nepříznivou situaci využít ku prospěchu svých dětí.

Tak tedy:

1. Nastavte svým dětem **pevný denní řád**(domluvte se s nimi, v kolik hodin budou vstávat, vymezte čas pro ranní hygienu, snídani a další denní aktivity, program dne s dětmi společně plánujte).
2. Každý den svěřte dětem nějakou **konkrétní zodpovědnost**a vysvětlete jim, že na ně v této věci spoléháte (umytí nádobí, vynesení odpadků, úklid hraček, vysávání nebo umytí podlahy, zalití květin atd.). Buďte důslední a splnění úkolu po dětech vyžadujte.
3. Každý den zařaďte dětem do denního plánu přibližně hodinu času, kdy se budou věnovat **domácí školní práci**. Náměty pro domácí práci dětí budou učitelé rozesílat prostřednictvím Edookitu, nebo Vás budou informovat o jiném způsobu dodání. Domácí školní práci dětí ověřujte.
4. Přizvěte děti jako **pomocníky k některým svým činnostem**(vaření, pečení, natírání plotu, jarní úklid kolem domu nebo na zahradě atd.). Udělejte z nich své parťáky a nezneklidňujte se tím, že by Vám bez nich práce šla možná od ruky rychleji. Právě teď máme čas!
5. Choďte s dětmi každý den alespoň na **krátkou procházku ven**, nejlépe do přírody.
6. Ponechte dětem volný čas na **hraní a činnosti, které je baví**. Zajímejte se o to, co v tomto čase dělají.
7. Každý den si se svými dětmi chvíli **povídejte**(je jedno o čem, důležité je vzájemné, a zejména Vaše, naslouchání).
8. Občas si najděte čas na **společnou rodinnou zábavu**(zahrajte si Člověče, nezlob se, karty, pexeso nebo jiné hry).
9. Každý den alespoň jednou řekněte každému svému dítěti, že ho **máte rádi**.
10. **Buďte pozitivní**(chraňte děti před všude na nás dotírajícími zprávami o počtu nakažených lidí, nemějte celý den puštěnou televizi, mluvte s nimi o tom, že situace je sice vážná, ale že ji překonáme, jako jsme my i naši předkové už překonali mnoho jiných krizí).