

# 3 कोव्हीड 19 : पालकत्व दिवसाला आकार देऊया

कोविड-19 मुळे आपला दिवस बदलून गेलाय. शाळा, ऑफिस यांचं रुटीन विस्कटलंय. आपल्या सगळ्यांनाच या बदलला तोंड देणं अवघड जातं आहे. आपल्या दिवसाला नवीन आकार देण्याची मदत होऊ शकते.

## लवचिक पण नियमित दैनिक नियोजन करा

- दैनिक नियोजनात मोकळा वेळ आणि ठरलेला वेळ याचा समतोल ठेवा. यामुळे मुलाना सुरक्षित आणि आनंदी वाटेल.
- लहान मुलांना आणि कुमारवयीन मुलांना आपले दैनिक नियोजन बनवायला प्रोत्साहन द्या. मुलाना ते पाळणे अधिक सोपे जाईल कारण ते स्वतः कळलेलं असेल.
- दररोज व्यायाम करा. ताण सांभाळायला मदत होईल. भरपूर उर्जा असलेली मुले सांभाळायला मदत होईल.



## तुम्ही तुमच्या मुलाचे आदर्श आहात

- जर तुम्ही सुरक्षित अंतर आणि स्वच्छता पाळलीत, इतरांशी खास करून आजारी लोकांशी आणि जे आजाराला बळी पडू शकतात, अशांशी अनुकंपेने वागलात, तर लहान मुले आणि कुमारवयीन मुले तुमच्याकडून शिकतील.

## आपल्या मुलांना सुरक्षित अंतर ठेवायला शिकवा

- तुमच्या देशात जर शक्य असेल तर मुलांना बाहेर घेऊन जा.
- पत्रे लिहा, चित्र काढून पाठवा. शक्य नसेल तर चित्राचा/ पत्राचा फोटो काढून पाठवा.
- आपण सुरक्षेचे नियम कसे पाळत आहोत याबाबत मुलांना आश्वासित करा. त्यांचे म्हणणे ऐका आणि सूचना स्वीकारा.

## स्वच्छता आणि हात धुण्याची मौज घ्या

- हात धुण्यासाठी 20 सेकंदाचे गाणे म्हणा. नियमित हात धुण्याचे कौतुक करा.
- कमीतकमी वेळा चेह-याला हात लावण्यासाठी खेळ तयार करा. रोज प्रत्येकाने किती वेळेस हात लावला मोजा आणि गुण द्या. (तुम्ही एकमेकांचे गुण मोजू शकता)

दिवसाच्या शेवटी क्षणभर विचार करा. मुलानी आज काय मस्त केलं, काय मजा केली अशा एका छान आठवणीबद्दल मुलाशी बोला.

आज तुम्हाला काय छान जमलं? स्वतःलाही शाब्बासकी द्या! तुम्ही स्टार आहात!



युनिसेफ व WHO कडून याहून अधिक कल्पना हव्यात?

Evidence base इथे आहे

