

CUM PROTEJĂM SĂNĂTATEA
EMOȚIONALĂ A COPIILOR ÎN
TIMPUL ȘCOLII ONLINE

Activitate cu părinții



TIMPUL PETRECUT LA ȘCOALĂ ÎI AJUTĂ PE
COPII NU DOAR SĂ ÎNVEȚE MAI UȘOR, CI SĂ SE
DEZVOLTE DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL
ȘI SOCIAL.

LIPSA INTERACȚIUNILOR SOCIALE ȘI TIMPUL
ÎNDELUNGAT PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI
POT AFECTA SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ A
COPILOR.

***CUM POT INTERVENI
PĂRINȚII ȘI CADRELE
DIDACTICE?***

*Activități distractive sau relaxante în pauzele
dintre ore sau după ore*

ÎNCURAJEAZĂ-L SĂ NU-ȘI PETREACĂ
PAUZELE DINTRE ORE SAU TIMPUL LIBER
ÎN FAȚA ECRANULUI! GĂSIȚI ÎMPREUNĂ
IDEI DE ACTIVITĂȚI RELAXANTE ȘI
DISTRACTIVE PE CARE LE POATE
REALIZA.

Comunicarea dintre părinți și copii

ÎN PERIOADELE STRESANTE, COPIII AU
MAI MULTĂ NEVOIE DECÂT DE OBICEI DE
CONEXIUNE EMOTIONALĂ CU PĂRINȚII.
ASIGURĂ-TE CĂ ÎI ACORZI ATENȚIE ȘI
ÎNȚELEGERE ÎN FIECARE ZI!

Stil de viață sănătos

SOMNUL SUFICIENT, ALIMENTAȚIA
ECHILIBRATĂ ȘI MIȘCAREA FIZICĂ
ZILNICĂ SUNT ESENȚIALE PENTRU
SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ A COPILULUI
TĂU.

Comunicarea dintre cadrele didactice și elevi

CADRELE DIDACTICE POT DEDICA ÎN
FIECARE ZI 10 MINUTE COMUNICĂRII
CU ELEVII DESPRE SUBIECTE LEGATE
DE STAREA LOR EMOȚIONALĂ.

Implicarea cât mai activă a copiilor în lecții

ÎNTREBĂRILE ȘI EXERCITIILE SCURTE ÎN
TIMPUL PREDĂRII SUNT MODALITĂȚI
PRIN CARE POATE FI EVITATĂ
MONOTONIA CARE AFECTEAZĂ NEGATIV
MOTIVAȚIA COPIILOR PENTRU ÎNVĂȚARE.



Cluburile școlare online

ASEMENEA CLUBURI LE POT OFERI
COPIILOR POSIBILITATEA DE A
INTERACȚIONA CU ALȚI COPII, DE A
ÎNVĂȚA LUCRURI CARE ÎI INTERESEAZĂ
ȘI DE A FI CREATIVI.



**CONSILIER ȘCOLAR:
PROFESOR PSIHOLOG
DANIELA DOMĂNEANȚU**