

Рекомендации для родителей о поведении во время вспышки коронавируса.

1. Поддерживайте привычный уклад жизни семьи. Обеспечьте вовлечение детей в домашние обязанности соответственно возрасту ребёнка.
2. Поощряйте желание детей общаться с друзьями, не стоит запрещать этого. Однако, напомним о том, что должны отсутствовать прямые контакты и ребёнок может общаться с друзьями через социальные сети (например Вконтакте). Можно использовать видеосвязь, (Skype, Viber, WhatsApp, видеочат Вконтакте), не забывайте и об ограничении времени за компьютером, планшетом, смартфонами.
3. Поощряйте детей рисовать, лепить, делать аппликации, собирать пазлы и т.д. Это позволит ребёнку выплеснуть свои эмоции.
4. Общайтесь больше с ребёнком, помогите решить какие-либо проблемы, пусть и не самые значительные. Старайтесь относиться к самоизоляции спокойно. Ребёнок, наблюдая за взрослыми, научится справляться с трудными ситуациями правильно.
5. Дети по-разному реагируют на стресс, отнеситесь к данной трудности с пониманием, поговорите с ребёнком о волнующих его вещах.
6. Постарайтесь объяснить, что вирус не выбирает кого-то конкретно, что вирус не является фактором принадлежности к какой-либо нации. Пострадать может любой.
7. Постарайтесь чётко объяснить ребёнку, что сейчас происходит в стране.
8. Расскажите детям, как коронавирус распространяется, как избежать заражения:
 - не контактировать с людьми, у которых есть симптомы простуды или гриппа.
 - не посещать массовые и общественные мероприятия.
 - мыть руки с мылом чаще.
 - вести здоровый образ жизни, даже в самоизоляции.
9. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей. Лучше обратитесь к проверенному источнику информации.
10. Соблюдайте режим самоизоляции и будьте здоровы.

Рекомендации для подростков о поведении во время вспышки коронавируса.

1. Вероятность заразиться в возрасте от 0 до 19 лет довольно низкая, однако не стоит забывать о тех мерах, что помогут дополнительно снизить возможность заражения:
 - мыть руки с мылом после улицы, перед едой.
 - не грызть ногти, так как больше всего вирусов к нам в организм попадает с рук.
 - спать не менее 7 часов, хорошо питаться.
 - делать физическую зарядку.

2. Соблюдать режим самоизоляции. Постарайся поменьше выходить на улицу, а если вышел не забывай о маске. И пусть скучно просто так сидеть, но это нужно. Делай домашние задания, работай на разных интернет-ресурсах, но не забывай о времени.

3. Не стоит читать слишком много новостей, лучше обратиться к 1-2 ресурсам, которым доверяешь и узнавай новости оттуда, уделяй новостям около получаса (10 минут утром, 10 минут днём и 10 минут вечером).

4. Относись с юмором к своей тревоге.

5. Если все же тревога не оставляет, обрати внимание на что-то другое, например на облака проплывающие в небе или на пролетающих мимо птиц.

6. Однако, если все совсем плохо позвони на телефон доверия 8-800-2000-122.

Будь здоров.