

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ 1 «А», 1 «Б», 2 «В», 3 «В», 5 «В», 9 «Г» КЛАССОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

педагог-психолог: И.В. Полозова

1. Поддерживайте обычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
3. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать общаться со своими сверстниками. При этом возможны регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (*например*, социальные сети в зависимости от возраста ребёнка) с ограничением времени.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
6. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:
 - заразиться можно от других людей, если они инфицированы вирусом;
 - заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при чихании или кашле, эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу и рту.
 - заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при чихании или кашле человека инфицированного вирусом. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.
7. Объясните, как избежать заражения:
 - не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделение из носа, кашель, чихание и др.);
 - не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, секции, театры, предприятия общепита);
 - как можно чаще мыть руки с мылом;
 - не трогать руками глаза, рот и нос;
 - не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;

- избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
- вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку;
- регулярно проветривать помещения и делать влажную уборку (превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи).

8. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надёжных источников.

По всем вопросам обращаться:

Сот. тел: 8 902 943 52 58

адрес эл. почты: ivp_13@mail.ru