

**Памятка для детей 5-7 классов,
испытывающих беспокойство из-за коронавируса:**

Педагог-психолог
Полежаева Ольга Ивановна

Процедуры, которые необходимо делать, чтобы не заразиться коронавирусом:

- постоянно мыть руки с мылом, особенно после улицы, перед едой, после туалета и др.
- несколько раз в день мыть лицо.
- не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.
- спать не меньше 7,5 часов.
- хорошо питаться.
- делать зарядку.
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой.
- носите медицинские маски.
- не общайтесь с людьми, которые болеют (кашель, насморк).

Все это поможет тебе поддержать и укрепить иммунитет!

Что нужно делать, находясь дома, на самоизоляции:

1. Важно соблюдать режим самоизоляции (сидеть дома), чтобы не допустить заражение большого количества людей.
2. Для новостей о коронавирусе лучше уделять 10 минут утром и 10 минут вечером, не нужно большую часть дня отслеживать события, так как это только усилит твое беспокойство и тревогу.
3. Одно из лучших лекарств против тревоги – это юмор (чаще улыбайся).
4. Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, то представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных.

Чтобы не заболеть коронавирусом, важно соблюдать все эти рекомендации!

Педагог-психолог Полежаева О.И.
по всем возникающим вопросам и консультациям обращаться:
polezhaeva.o.i@yandex.ru

Памятка для детей 2-3 классов, для поддержки психического здоровья и благополучия во время коронавирусной инфекции

Правила, чтобы не заболеть коронавирусом:

- постоянно мыть руки с мылом, особенно после улицы, перед едой, после туалета и др.
- несколько раз в день мыть лицо.
- не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.
- спать не меньше 7,5 часов.
- хорошо питаться.
- делать зарядку.
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой.
- носите медицинские маски.
- не общайтесь с людьми, которые болеют (кашель, насморк).

Все это поможет тебе быть здоровым!

Педагог-психолог Полежаева О.И.
по всем возникающим вопросам и консультациям обращаться:
polezhaeva.o.i@yandex.ru

Детский телефон доверия

Единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**

Кто может позвонить?

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, личные переживания) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить?

Позвонить можно с мобильных, стационарных (домашних) телефонов. При звонке психолог вам окажет экстренную психологическую помощь.

Платный ли звонок?

Звонок бесплатный, с любого телефона, любого оператора, с любым тарифом и любой продолжительностью.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

На телефоне доверия нет определителя номера и о твоём звонке никто не узнает. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков – ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками – друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);
- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот – меня опекают, не разрешают гулять, дружить с кем-то, постоянно на меня орут, ругают за двойки и т.д.);
- проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями и т.д.);
- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить).

У детского телефона доверия есть сайт www.telefon-doveria.ru
где можно узнать более подробную информацию

Педагог-психолог Полежаева О.И.
по всем возникающим вопросам и консультациям обращаться:
polezhaeva.o.i@yandex.ru