

Рекомендации для детей и подростков в период самоизоляции



Очевидно, что за последние несколько дней наша жизнь изменилась: обучение стало дистанционным, родители работают из дома, с друзьями общаться возможно только через сеть. В подобной ситуации важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях.

Есть несколько советов, которые помогут отнестись к создавшейся ситуации самоизоляции серьезно и с оптимизмом.

1. Важно соблюдать режим самоизоляции, это поможет предотвратить заражение большего количества людей. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, секции, не встречаться с друзьями. Скучно..., НО... это пройдёт, и мы снова будем жить обычной жизнью. Сейчас необходимо набраться терпения.

2. Если тебя беспокоят и тревожат информация и новости, связанные с коронавирусом, то тебе необходимо знать:

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки либо не болеют коронавирусом, либо переносят его в лёгкой форме.
- Есть процедуры, которые помогут снизить вероятность заразиться: мыть руки, не трогать лицо, рот, глаза, перестать грызть ногти (если есть такая привычка).
- Соблюдать режим: спать не меньше 8 часов, хорошо питаться (диеты исключаются), делать физические упражнения – всё это укрепит иммунитет.

3. Одно из лучших лекарств против скуки и тревоги – это юмор. Посмотри

комедии, почитай весёлые книги или журналы, обрати внимание на забавные ролики в интернете, на которых люди показывают, как они с позитивом переживают ситуацию самоизоляции.

4. Ты можешь продолжать общаться с друзьями, одноклассниками и учителями через видеосвязь.

5. Займись хобби – рисуй, пиши фанфики, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д. 6. Если у тебя возникли трудности, которыми тебе трудно поделиться с близкими и друзьями, то **используй детский бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122, сайт – www/telefon-doveria.ru и группа в соцсетях. Береги своё здоровье!**