

## **Рекомендации для детей и подростков**

### **в период самоизоляции**

1. Важно соблюдать режим самоизоляции, это поможет предотвратить заражение большего количества людей. Да, придется сидеть дома, не ходить в школу, секции, не встречаться с друзьями. Скучно..., НО... это пройдет, и мы снова будем жить обычной жизнью. Поэтому 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 любимым делом – рисуй, пиши, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д.
6. Устрой дома спортзал. Для большей эффективности можно использовать специальные спортивные приложения для смартфонов.
7. Составь список дел, которые ты давно откладывал и сделай их. Таким образом, можно завершить давние дела и провести время эффективно.
8. Если у тебя возникли трудности, которыми тебе трудно поделиться с близкими и друзьями, то используй детский бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122, сайт – <https://telefon-doveria.ru/>
9. Не забывай, что самое важное для тебя в настоящее время - дистанционное обучение. Выполняй задания каждый день, внимательно читай материал, читай дополнительную литературу и смотри учебные фильмы. Будь на постоянной связи с преподавателями, консультируйся с ними. Не отставай в учебе!

*Береги своё здоровье!*