

## **Уважаемые родители!**

У нас появилась замечательная возможность провести время со своей семьёй. Конечно минус в том, что запрещены прогулки и посещение мест развлечений, куда так удобно было ходить с детьми. В то же время, наконец-то мы можем уделить максимум времени для совместной деятельности дома.

### **Несколько педагогических советов**

- 1) Продолжайте соблюдать привычный режим дня. Просыпайтесь утром и ложитесь спать вечером в то же время, если бы Вы продолжали ходить на работу, ходить в детский сад, в школу. Это сохранит ваш внутренний биологический комфорт.
- 2) Составьте распорядок дня семьи так, чтобы каждому было время для самостоятельных занятий (работа на дому у взрослых, учёба у детей), а так же, определите время для совместной социально-полезной деятельности: уборка в доме, составление семейного меню на неделю, приготовление блюд с распределением трудовых действий в зависимости от возможностей и другие полезные мероприятия.
- 3) В течение дня обязательно уделите время совместным играм или занятиям, чем увлекается Ваша семья. Это могут быть настольные игры, викторины, рукоделие и другие интересные занятия. Если раньше в семье не придавали этому значения, то сейчас самое время!
- 4) Многие взрослые и дети значительную часть времени проводят в социальных сетях. Запрещать подросткам общаться с друзьями в этот период будет не правильно. Просто попробуйте договориться о количестве времени, сколько ему необходимо для этого, при этом обозначьте, что без его помощи Вы не можете справиться с некоторыми домашними делами, сообщите заранее, что хотели бы все вместе поиграть в новую (или любимую семейную) игру в такое-то время.
- 5) Некоторые дети могут испытывать страх в связи с происходящими событиями. Будьте внимательны! Это может выражаться по-разному, поэтому поговорите с ребёнком откровенно, если заметили странности в его поведении (молчаливость; ребёнок сам ищет информацию о ситуации с коронавирусом в сети-Интернет; задаёт много вопросов о происходящем, появились вопросы о смерти, страх остаться одному). Будет ошибкой говорить, что всё это ерунда, что никого не надо слушать.

- 6) Не пугайте ребёнка, ссылаясь на средства массовой информации и не придумывайте ничего сами. Расскажите, почему введены ограничения («Когда все сидят дома, вирус не может дальше распространяться и передаваться другим людям. Так его можно победить.»). Объясните, как люди заражаются и как можно защититься от новой коронавирусной инфекции.

<b>Пути передачи коронавирусной инфекции</b>	<b>Как защититься от болезни</b>
<p>Заразиться можно от других людей. Если они сами заражены этим вирусом (больны). Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на предметы и поверхности. Другие могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем потерев глаза, прикоснувшись к своему носу, рту.</p> <p>Капли могут распространяться при кашле или чихании. Поэтому важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.</p>	<p>Не контактировать с людьми, у которых имеются признаки простуды и ОРВИ (насморк, кашель, чихание и т.п.);</p> <p>Приостановить посещение массовых мероприятий (кинотеатры, студии, секции, театры и другие места, где есть скопление народа);</p> <p>Как можно чаще мыть руки с мылом, намыливая их пеной на менее 1 мин.</p> <p>Не трогать руками глаза, нос, рот.</p> <p>Использовать перчатки при прикосновении к перилам, дверным ручкам, другим предметам и поверхностям в общественных местах.</p> <p>Избегать рукопожатий, поцелуев, объятий.</p> <p>Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня, сбалансированно питаться, делать зарядку.</p> <p>Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.</p>

- 7) Долгое пребывание в однотипных условиях утомляет и взрослых и детей, поэтому будьте друг к другу внимательны. Если чувствуете, что кто-то из членов семьи раздражён – не докучайте лишними вопросами, предоставьте возможность человеку побыть одному.
- 8) Созванивайтесь с друзьями, обменивайтесь интересными идеями, чем Вы занимаетесь дома. Можно устроить соревнования между семьями, между друзьями (по онлайн-связи). Обязательно справляйтесь о здоровье старшего поколения, хорошо поручить эту заботу о бабушках и дедушках детям.

**Если у Вас возникли проблемы при взаимодействии с ребёнком и Вы не знаете, что делать – звоните и обращайтесь за помощью:**

**89177114825**

**Профессиональную консультативную помощь оказывают педагоги по телефону или Скайпу.**