

## Советы родителям по сохранению здоровья детей в условиях самоизоляции

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать образовательные учреждения. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым, и дети учатся подражанием. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации?

Предлагаем Вам **несколько рекомендаций**, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.

- Поддерживайте обычный ритм жизни вашей семьи, больше общайтесь, играйте с детьми, вовлекайте их в домашние дела, посылите им. Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.
- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.
- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы. А лучше развивать веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.
- Развешивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и

индивидуальных особенностей). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и о самых простых мерах гигиены.

- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми помладше можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

- Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их. Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение домашних заданий в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну.

Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми. На детском портале «Детвора Онлайн», в разделе "Посмотреть", вы найдете детские РАЗВИВАЮЩИЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ для малышей и детей постарше. Так же на данном сайте вы можете послушать детские АУДИО СКАЗКИ ОНЛАЙН. Бесплатно послушать ДЕТСКИЕ ПЕСНИ ОНЛАЙН и выучить текст любимых ДЕТСКИХ ПЕСЕН. Посмотреть отрывки из мультфильмов, фильмов или детских передач, где исполняются эти детские песни.

Так же можно зайти на данный сайт и найти разнообразную литературу для чтения [info@stihiproigrushki.ru](mailto:info@stihiproigrushki.ru).

Ежедневный познавательный-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов «Солнышко» поможет найти развлечение для любого ребенка. На сайте публикуются развивающие компьютерные игры и видеоуроки; мультфильмы и раскраски; занятия для малышей по географии, химии, физике, экономике, природоведению, иностранным языкам; оригинальные макеты развивающих и праздничных стенгазет; сценарии детских праздников; статьи о развитии и обучении детей. Проводятся викторины и конкурсы фотографий, рисунков, поделок, стихов и рассказов. Источник: детский портал «Солнышко» <https://solnet.ee/about>

- Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма! Рекомендуемая двигательная активность для детей разных возрастов:

1-2 года – 5-10 минут

3-7 лет – 30 минут

7-17 лет – 45 минут – 1 час.

Врачи рекомендуют подросткам заниматься умеренной или интенсивной физической нагрузкой не менее часа в сутки. А физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы – от трех раз в неделю. Под физической активностью понимают не только упражнения, но и игры, работу по дому. Все они направлены на профилактику развития вышеперечисленных заболеваний – одной из главных причин смерти людей с малоактивным образом жизни.

- В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции и ослабит их. А вы будете знать о переживаниях.

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Участие в творческой деятельности, будь-то игра, рисование или лепка - значительно облегчит этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они выражают и передают свои чувства в безопасной и благоприятной для них среде.

- Дайте ребенку время на личные дела. У ребенка должно остаться и личное время. Пусть он сам решит, чем он будет заниматься. Просто побудет наедине сам с собой, пообщается в чате с друзьями или помечтает. Насколько это возможно, поощряйте детей за общение со сверстниками по телефонным или видео-вызовам в зависимости от возраста и, конечно же, с ограничением времени.

- Важно выполнять все дистанционные учебные задания и участвовать в онлайн-занятиях, которые сейчас организованы для многих учеников. Но даже если у вас полноценные каникулы, заниматься в период изоляции обязательно нужно, уделяя этому хотя бы один час в день. Это поможет ребенку дисциплинироваться, не «выпасть» из учебного процесса, попросту не потерять те знания и учебные навыки, которыми он обладал. Занятия можно

посвятить как ликвидации пробелов в каком-то материале, так и ознакомлению с чем-то новым. Кроме того, это позволит развивать интеллект ребенка, тренировать его память, внимание и мышление.

- Во время стресса и кризиса дети стремятся больше общаться с родителями. Обсудите с ними тему опасного вируса, используя возрастной подход. Если у детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем облегчит их беспокойство. Знайте, что дети наблюдают за эмоциями и поведением взрослых и берут у вас подсказки как управлять своими эмоциями в трудный период. Дайте ребенку возможность понять, что изоляция – это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека. Так происходит усвоение общественных целей, усвоение человеческих ценностей»,

- Будьте готовы к тому, что дети реагируют на стресс по-разному, могут быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакции вашего ребёнка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, не обделяйте его любовью и вниманием.

- Объясните детям, что вирус не является этническим или национальным фактором, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым другой национальности, наоборот - воспитывайте в детях сострадание и чуткость к тому, кто пострадал от вируса. В доступной форме объясните ситуацию детям что происходит, как можно снизить риск заражения этой болезнью.

- Расскажите детям о путях передачи вируса. Превратите скучный рассказ о передаче вируса в игру ("Да", "Нет", "Не знаю"), при которой дети могут двигаться, радоваться правильным ответам и общению с вами.

**ЗАЩИТИСЬ  
ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА  
И ОРВИ**

**ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ**

- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

**КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ**

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)
- ПРИКАСАЯСЯ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

**СИМПТОМЫ:**

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

An infographic with a light green background. At the top, it says 'ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ'. Below this, there are three main sections: 1. 'ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ' with an illustration of a magnifying glass over colorful virus particles. 2. 'КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ' with two columns of bullet points and a small illustration of a hand with virus particles. 3. 'СИМПТОМЫ:' with a central illustration of a person with a fever and a thermometer, surrounded by virus particles. To the left and right of this illustration are two columns of symptoms, each preceded by a red checkmark.

- **Объясните, как избежать заражения:**
  - не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды;
  - не посещать массовые мероприятия, по возможности;
  - не трогать рот, нос, глаза;
  - избегать рукопожатий, поцелуев, и объятий;
  - стараться не прикасаться к ручкам, перилам и другим поверхностям в общественных местах.

В период самоизоляции лучше оставаться дома. Для крепкого иммунитета, необходимо вовремя ложиться спать, заниматься спортом, проветривать помещения, делать влажную уборку.

- Сведите к минимуму просмотр, чтение, прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей Просмотром мультфильмов, лучше ограничиться 1,5 часами в день.

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены.

Уважаемые взрослые, если вам кажется, что вы упустили момент разговора и ребенок сам воспринял информацию о происходящем, то вам следует делать все, изложенное выше, с удвоенной силой и вниманием. **Здесь работает золотое правило: лучше поздно, чем никогда. И чем раньше, тем лучше.**

Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроения. Помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.

**Вы едины, а значит, вы непобедимы.**

### **Интернет- ресурсы**

<https://www.pinterest.ru/pin/659355201683849283>

<https://www.pinterest.ru/pin/659355201683848942>

<https://www.pinterest.ru/pin/659355201683849081>

Составитель

Ратушная Н.Ю.