



Уважаемые родители, в связи с закрытием образовательных организаций и переводом обучающихся на дистанционное обучение, предоставляем вам перечень информационно-методических материалов, которые помогут организовать обучение, досуг и безопасное нахождение ребенка дома в период закрытия школ.

1. Если вы вынуждены оставлять ребенка дома одного – **повторите с ним правила безопасного нахождения дома**

: правила пожарной, электро-безопасности, личной безопасности (не открывать двери незнакомым людям) интернет-безопасности, обеспечьте ребенка средством связи со взрослыми членами семьи.

Не оставляйте ребенка одного на балконе

. При проветривании используйте режим форточки, не оставляйте ребёнка без присмотра в комнате с открытым окном.

2. **Соблюдайте режим дня.** Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в школе, устраивайте «перемены». Не забывайте про физические упражнения для ребенка.

3. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

4. Объясните ребёнку, как важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями. Это скучно, но очень важно – в том Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились.

5. Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис» это может только подогреть его беспокойство и тревогу. Запреты тут не помогут, объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах, и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.

6. Стоит помнить, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от их

родителей, поэтому гоните от себя упаднические настроения. Демонстрируйте бодрость духа, адекватность поведения, терпение.

7. Важно не терять контакт с близкими, но при этом **нужно снизить общий информационный поток из интернета и соцсетей**

. Для общения с близкими лучше выбрать телефон и какой-нибудь один мессенджер. В других мессенджерах можно отключить уведомления и проверять их раз в день. А для получения новостей стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна.

8. Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, посмотрите фильм, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Если Вам или вашему ребенку в период карантина необходима консультация педагога-психолога, Вы можете обратиться к педагогу-психологу школы Екатерину Викторовне Костюкович по телефону 9527265313.

Помните, карантин – это вынужденная мера, направленная на сохранение Вашего здоровья и здоровья вашего ребенка!