

# Поради, які стануть у нагоді на карантині.

Дистанційна робота з батьками та учнями

Тема: Поради які стануть в нагоді на карантині.

Карантин це випробування для дітей та батьків. Вимушений карантин змушує багатьох проводити багато часу вдома. Перебуваючи у чотирьох стінах, ми можемо провести цей час з користю, не наражаючи на небезпеку себе та своїх дітей.

## ПСИХОЛОГИ РАДЯТЬ

### *1. Створіть "робочий" розклад дитині.*

Перш за все, дитина повинна притримуватися певного "робочого" графіку. Його необхідно розробити з урахування карантину. Попередній режим дня не підходить, оскільки немає щоденних відвідувань школи та гуртків. "Ця тема дуже актуальна та гостра.

### *2. Психологи рекомендують розписати справи на усі тижні карантину.*

### *3. Дотримуйтесь режиму сну.*

Обов'язково треба дотримуватися режиму сну, тому що потім дитині буде набагато складніше прилаштуватися до щоденного ритму.

### *4. Нагадайте правила безпеки.*

Якщо діти шкільного віку залишаються вдома без дорослих, психолог радить нагадати правила безпеки вдома. Зокрема, карантином можуть скористатися шахраї і ходити по домівках, де сидять діти самі.

### *5. Придумайте для дитини заняття.*

Щоб дитина не заважала працювати "з дому" чи займатися хатніми справами, їй теж треба вигадати зайняття.

### *6. Правдиво поясніть дитині причини карантину.*

Експерти з виховання дітей категорично не рекомендує брехати дитині чи прикрашати ситуацію.

## **7. Одні правила для всієї родини.**

Психолог розповідає, що лаяти дитину за будь-що не варто. Краще пояснювати ситуацію. Якщо ж від дитини вимагається виконання певних правил, то ці правила мають бути загальними для всієї сім'ї. Їх мають дотримуватися усі.

"Виховання – це дуже відповідальна робота. Те, що ми вкладаємо в дітей до 14 років, такими вони й будуть у дорослому житті. Самооцінка дитини формується ще у віці 10-12 років. Діти дивляться на нашу поведінку, і вони такими самими будуть у дорослому житті»

### **ВАЖЛИВО ЗНАТИ ДІТЯМ І ДОРΟΣЛИМ**

#### ***ПОРАДИ НА КАРАНТИНІ***

### **Правила поведінки на карантині**

- Часто провітрюйте квартиру і робіть вологе прибирання.
- Займайтеся спортом вдома.
- Підтримуйте режим сну (міцний сон).
- Їжте в будинку і стежте за харчуванням. Якщо замовляєте щось - краще, щоб це була термічно оброблена їжа. Мінімізуйте солодке в раціоні, оскільки воно створює ідеальне середовище для життя вірусів і бактерій.
- Часто пийте воду. Бажано робити глотки води кожні 15 хвилин, оскільки при попаданні вірусів на слизові рота, вода зміє їх в шлунок, де соляна кислота знищить їх.
- Ретельно мийте руки і обробляйте їх спиртом до виходу на вулицю і після приходу додому.

- Щодня обробляйте спиртом гаджети (планшети, телефони, електронні книги і т.д.)

### **Також рекомендуємо:**

- ✓ перевірити, чи знає дитина ваш телефон та телефони екстрених служб напам'ять – все одно запишіть їх;
- ✓ змоделювати різні ситуації поведінки дитини (незнайомець дзвонить у двері, діти кличуть гратися на вулицю, чутно підозрілий запах та інші);
- ✓ обговорити періодичність зв'язку – наприклад, зідзвонюватися кожну годину або присилати повідомлення у месенджерах;
- ✓ підготувати для дитини цікаве завдання, щоб їй було чим зайнятися на самоті;
- ✓ скласти разом розпорядок дня (графік прийняття їжі, вивчення уроків);
- ✓ розказати про небезпеки в мережі інтернет, якщо доцільно, то обмежте доступ до певних сайтів;
- ✓ нагадати про правила або заборони відкриття вікон та балкону, а також встановіть перелік дозволених для користування електроприладів;
- ✓ попросити дитину не розповідати друзям і стороннім, про те, що вона залишилась вдома сама;
- ✓ домовитися, що дитина не буде відповідати по телефону на дзвінки від незнайомих;
- ✓ заручитися допомогою близьких або роботодавця, щоб у невідкладному випадку хтось з дорослих міг терміново приїхати до дитини.

Чим якіснішу підготовчу роботу ви проведете, тим більш впевненою буде ваша дитина, а ви будете більш спокійними.

Нагадуємо, про відповідальність батьків перед законом. Відповідно до чинного законодавства, якщо з дитиною, яка молодше 14 років, що-небудь трапиться або вона здійснить будь-яке правопорушення, то за її дії будуть відповідати батьки.

*В момент карантину, перебуваючи вдома, важливо вдатися до всіх способів, спрямованих на поліпшення функціонування імунної системи і зміцнення організму.*

Зміцнення імунітету і харчування.

Щоб підвищити захисні сили організму, запобігти розвитку деяких захворювань або допомогти імунітету правильно реагувати на ті, які вже проявилися, важливо збільшити споживання продуктів, багатих вітамінами і мінералами.

*Природні засоби для підвищення захисту організму:*

### **Женьшень**

Найбільш важливим діючою речовиною в корені китайського женьшеню (*Panax ginseng*) є сапонінглікозиди - гінзенозиди. Женьшень збільшує кількість енергії і здатність організму до фізичних, розумових навантажень, а також підвищує стійкість до інфекцій. Гінзенозиди також беруть участь в гормональних змінах, які регулюють реакцію організму на стрес.

### **Ехінацея пурпурна**

Ехінацея має протизапальну дію і стимулює імунітет, включаючи при захворюваннях дихальних шляхів. Вважається, що містяться в ехінацеї полісахариди стимулюють активність Т-лімфоцитів, а також збільшують вивільнення організмом інтерферону - противірусного речовини.

## **Екстракт прополісу**

Екстракт прополісу має імуномодельючу дію, так як він стимулює клітини імунної системи. Його використовують при гострих і хронічних запаленнях, при захворюваннях дихальних шляхів і синуситах.

### **Заходи профілактики:**

- вибрати препарат для профілактики, порадившись з лікарем;
- приймати вітамін С у вигляді настою шипшини, ягоди журавлини, брусниці, чорної смородини, цитрусів;
- використовувати природні фітонциди, особливо часник;
- дотримуватися особистої гігієни: частіше мити руки (потрібно ретельно мити руки не менше 20 секунд), використовувати вологі дезінфікуючі серветки, гелі для рук;
- частіше провітрювати приміщення, проводити вологе прибирання, в тому числі з використанням дезінфікуючих засобів;

### **Найбільш часто дезінфікуючими поверхнями повинні бути:**

ванна кімната:

душова кабіна,

змішувач, ванна,

раковина,

плитка на стіні,

плитка на підлозі;

кухня:

стілниця,

кран,

раковина,

холодильник,

шафи;

спальня: дверні ручки, комоди,  
шафи;

дитяча кімната: полки, шафи,  
вимикачі, стільці.

вітальня,

- одягатися по погоді, не допускати переохолодження організму, забезпечувати належний температурний режим в житлових будівлях;

Важливо провести дитині інструктаж та нагадати про основні правила поведінки в побуті; наголосити, щоб вона не відчиняла двері незнайомцям, не гралась з вогнем та електроприладами.

**Поради про те, як вести себе, коли всі на карантині:**

- постаратися не їздити в громадському транспорті;  
а якщо все-таки довелося - надіти медичну маску, а після - добре вимити руки і обличчя; дезінфікувати мобільний телефон і предмети, які найчастіше використовуються;
- намагатися не відвідувати масові заходи, особливо в закритих приміщеннях; - не відвідувати торгові центри.

**Будьте здорові, залишайтеся вдома!**

---