

Рекомендации для детей и подростков

в период самоизоляции

Очевидно, что за последние несколько дней наша жизнь **изменилась**: обучение стало дистанционным, родители работают из дома, с друзьями общаться возможно только через сеть. В подобной ситуации важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Есть несколько советов, которые помогут отнестись к создавшейся ситуации самоизоляции **серьезно и с оптимизмом**.

1. Важно **соблюдать режим самоизоляции**, это поможет предотвратить заражение большого количества людей. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, секции, не встречаться с друзьями. Скучно..., НО... это пройдёт, и мы снова будем жить обычной жизнью. Например, в Китае, люди серьезно отнеслись к самоизоляции и уже почти все заболевшие поправились, и новых случаев заражения почти нет. 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 хобби – рисуй, пиши фанфики, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д.
6. Если у тебя возникли трудности, которыми тебе трудно поделиться с близкими и друзьями, то используй **детский бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122**, сайт – www/telefon—doveria.ru и группа <https://vk.com/club194455395> в соцсетях.

Береги своё здоровье!