**Поради лікаря, щодо КОРОНАВІРУСНОЇ ПНЕВМОНІЇ**

Якщо у вас простуда - насморк, мокрий кашель, то ви не заражені коронавірусом пневмонії. Коронавірус пневмонія, це сухий кашель без насмарку. Коронавірус пневмонія, в Китаю його ще називають Ухань, не є термостійким, і буде вбитий при температурі 26° - 27°. Тому пийте часто гарячу воду, і по більше. Гаряча вода ефективна проти всіх вірусів. Ні в якому разі, не пити холодну воду. 1. Коронавірус по розміру дуже великий (діаметр ячейки 400 - 500 нм), тому будь-яка респіраторна маска в силі відфільтрувати вірус. Все таки, коли заражений чихає, кашляє перед вами, вірус має силу польоту на 3 метри (10 фунтів), перш, як впаде на землю, але у повітрі літати не зможе. І на землі він помирає. 2. Коли вірус впаде на поверхність металу, він проживе не менше 12 годин. Тому пам'ятайте, що якщо ви доторкнулися до металевої поверхні, то вимийте акуратно руки з милом. Якщо ви не маєте можливості мити руки, носіть із собою мокрі салфетки, щоб зразу витирати руки, використані салфетки складайте в целофан, щоб не попав вірус до ваших речей в сумочці. . 3. Коронавірус на одягу може бути активним від 6 до 12 годин. Звичайний пральний порошок убиває вірус. Для зимового одягу, який не має можливості прати часто, досить виставити на сонце, щоб вбити вірус.

**Інформація, про симптоми Коронавірус:**

1. Спочатку він заражає горло, буде відчуття ангіни і сухості, що триватиме 3 - 4 дні.

2. Тоді вірус з'єднується із носовою слиззю і скапує в трахеї, і тоді попадає в легені. Цей процес займе від 5 до 6 днів.

3. При пневмонії підвищиться температура, і буде важко дихати. Заклвденість носа не буде звичайною. Ви будете відчувати, ніби тонете в водоймі. При всіх цих симптомах не виходьте з хати, а викликайте швидку допомогу, до хати. Хай лікарі їдуть до вас.

4. Великий ризик зараження в людних місцях і торкання між людьми. Тому постійно треба мити руки з милом, чи поки прийдете до хати використовуйте мокрі салфетки. Вірус на ваших руках може жити 5 - 10 хвилин. Але за цих 5 - 10 хвилин ви робите багато привичних рухів (наприклад - потерти вухо, носа, обличчя, очі, поправити волосся). То ж остерігайтеся робити ці рухи, до тих пір, поки не помиєте руки.

5. В додаток до частого миття рук обов'язково полощіть горло БЕТАДИНОМ, або розчином бікарбонату (питтєва сода) з 3 - 4 каплі йоду. Щоб видалити, або зменшити мікроби, поки вони ще тільки в горлі (перед тим, як вони вам скапають в трахеї, і попадуть в легені). Передавайте цей текст всім, люблячим і не люблячим, бо здоров'я це запорука і вашого здоров'я. Хто має можливість, робіть роздруківку тексту на папері, і роздавайте літнім людям, або тим, хто немає компютера. Будьте здорові!

**Під час карантину, чим краще займатися з дітьми!**

Карантин, який оголосили по всій Україні через новий коронавірус, значно ускладнив життя батькам. Оскільки дитсадки та школи закрили на три тижні, дітей треба розважати вдома.

Гуляти на вулиці можна і треба, втім, краще уникати скупчень людей, як-от на дитячих майданчиках. Краще прогулюватись парками чи виїжджати у ліс за місто.

Ми ж пропонуємо декілька варіантів розваг, якими можна зацікавити дітей, сидячи в приміщенні.

1. **Незвичні способи малювання. Відбитки пальців.**

Підготуте такі речі: шматочки мочалки; фарби; вода; пензлик; ручки, олівці або фломастери. Спочатку нанесемо фарбу на мочалку пензликом. Тепер притиснемо до мочалки пальчик. Усе — на папері можна залишати кольоровий відбиток! Малюнки мильними бульбашками.

У мильний розчин (вода, мило, шампунь) додайте акварельної фарби або харчового барвника. Колір обираєте на власний розсуд. Візьміть соломинку і дунь через неї в мильну воду, створюючи якнайбільше бульбашок. А тепер – увага! Візьміть акварельний папір та легенько прикладіть його зверху до бульбашок. Дайте просохнути. Щоб зробити папір ще яскравішим, прикладайте його до бульбашок на воді різних кольорів.

**Дмухавки**. Зробити ляпку. Дмухати на ляпку фарби через соломинку в різних напрямках в залежності від задуму. Домалювати необхідне пальчиком, пензлем, жмаканим папером.

1. **Ігри з книгами.**

**Фантазер.** Візьміть якусь дитячу книжку з картинками. Уважно розгляньте картинки разом із малюком і придумайте історію, не пов’язану з тією, про яку написана книга. Кілька разів виконайте це разом, а потім дитина і сама долучиться до вигадування.

**Детектив.** Інший варіант цієї гри, коли мама чи тато, не показуючи дитині картинку, розповідає, що на ній зображено і зариває книгу. А дитина повинна знайти цей малюнок, орієнтуючись за маминим описом. Потім помінятися ролями: описує дитина, шукаєте ви.

1. **Розвиваючі ігри.**

**Будуємо шалаш.** Будиночки в дитинстві не будували тільки ледачі. Коли почнете споруджувати з дитиною будинок із табуреток, ковдр, подушок і коробок, самі того не помічаючи, повернетеся у дитинство! І обов’язково захочете спорудити свій особистий шалаш для читання і медитації.

**Озвучка.** Правила. Коли в телевізорі відключається звук, а на мультики, кіно або новини придумується власна озвучка. Дитина услід за дорослими перевтілюється на справжнього артиста!

**Вгадай.** Зав’яжи малюкові очі шарфиком і давай у руки по черзі різні предмети: м’яку іграшку, м’яч, тарілку, зернятка, книгу тощо. Завдання дитини – вгадати на дотик, що у нього в руках. Ускладнити гру можна, якщо вгадувати речі по запаху або, наприклад, за смаком.

**Тіні.** Загадково і заманливо показувати театр тіней на стінці при запаленій свічці. Тут включається фантазія і творчість. Але не варто обмежуватися лише літаючими пташками або гавкаючими собаками із рук. Виріжте разом із дитиною з паперу силуети героїв відомих казок, і розіграйте їх за ролями.

**Посадити і виростити рослину.** Привчити дитину нести відповідальність і не забувати про догляд. Квітка – не пес чи кіт, тож сильно не заважатиме.

**Скарбничка.** Зробити скарбничку і навчити дитину правильно витрачати гроші. Можливо, навіть ввести список заробітку. Щоб отримати гроші – треба їх заробити. Полив квітку – 5 гривень, прибрав іграшки – 10 гривень, застелив ліжко – 15.

1. **Проста наука.**

**Міні-вулкан в домашніх умовах** Що вам потрібно: cкляна баночка з кришкою, що закручується; рослинна олія; куркума; глечик або прозора ємність. Змішайте олію з куркумою – олія має змінити колір на жовтий. Тепер залийте олію в баночку по вінця, щоб у баночці не лишилося повітря. Проколіть у кришці дірку й опустіть баночку у воду. Олія легша від води і відразу почне підніматися з баночки нагору, а вода заповнюватиме баночку. У вас запрацює справжнісінький вулкан! Якщо додасте декілька камінців на дно посудини – матимете підводний вулкан.

**Танець яйця.** Як змусити яйце танцювати? Проведіть цей експеримент – і усе побачите самі!

Що вам потрібно: 1. Яйце (звичайне куряче яйце, не бите, з рівною поверхнею, класичної овальної форми).

Круглий піднос із рівним дном. Покладіть яйце на піднос і намагайтеся плавно робити кругові рухи підносом щоразу швидше і швидше, тримаючи його горизонтально. Яйце на підносі також почне обертатися.

У міру прискорення обертання яйце «підніметься» і стане обертатися на одному з кінців: тупому або гострому, зайнявши, звичайно, вертикальне положення. Що відбувається? Відцентрова сила утримує яйце, подібно до того як розкручена дзига стоїть на площині, а нерозкручена лежить на боці. Звичайно, цей експеримент потребує певного досвіду і вправності. Ні з першого, ні з другого і навіть із третього разу у вас, більш за все, нічого не вийде. Але варто тренуватися.

**Секретне невидиме чорнило.** Створення невидимого чорнила – дуже захопливий процес! Ви можете вдати секретного агента, бо маєте свої секретні коди і повідомлення, приховані від інших. Усе, що вам необхідно, – це деякі предмети домашнього вжитку і таємна сила лимонного соку.

Що вам потрібно: Половина лимона; Вода; Ложка; Миска; Ватна паличка; Білий папір; Лампа. Вичавіть трохи лимонного соку в миску і додайте декілька крапель води.

Змішайте воду і лимонний сік ложкою. Умочіть ватяну паличку в суміш і напишіть повідомлення на білому папері. Зачекайте, доки сік висохне і стане повністю непомітним. Коли ви будете готові прочитати ваше секретне повідомлення або показати його комусь, нагрійте папір, тримаючи його поруч із лампочкою. Що відбувається?

Лимонний сік – це органічна речовина, яка окислюється і при нагріванні стає коричневою. Розведений у воді лимонний сік дуже важко помітити. Коли ви застосуєте його на папері, ніхто не знатиме про його наявність доти, поки папір не буде нагрітий і ваше секретне повідомлення не відкриється. Інші речовини, які «працюють» так само, – апельсиновий сік, мед, молоко, цибулевий сік, оцет і вино. Більше експериментів для дітей можна знайти тут.

1. **Вироби своїми руками.**

**Саморобний блокнот.** Створіть яскравий особистий блокнот для дитини, де можна записувати її графік на день або на тиждень. Оформіть і прикрасьте разом новий блокнот і внесіть перші завдання для дитини. З таким підходом навіть завдання «прибратися у кімнаті» буде виконуватися з великим бажанням.

**Колаж бажань.** Прикрашаємо стіну і вчимо дитину йти до своїх цілей і бажань. Візуалізуємо її мрії і заодно креативно проводимо час, шукаючи необхідний матеріал та вирізаючи потрібні форми. Іграшки з яєчних лотків Що можна зробити з картонних лотків для яєць – та що завгодно! Наприклад, транспортні засоби для любителів машин: вантажівка, мотоцикл, вертоліт, корабель, екскаватор. Скріплюємо клеєм, зубочистками, скотчем. Розфарбовуємо – і нова іграшка готова!

**Як влаштувати дитяче дозвілля, коли карантин?**

Коли дітям нудно, у них завжди є спокуса залізти в гаджет (і, будемо чесні, у батьків теж є спокуса доручити дітей «електронній няні»). Але знайти свої інтереси, потренувати уяву і творчі здібності — це те, що набагато легше відбувається в реальному світі, ніж у відеоіграх і соцмережах. Натомість перенасичення гаджетами розвивають дратівливість, невміння фокусуватись у навчальному процесі, обмежену соціальну взаємодію. Час карантину — гарна нагода розпочату боротьбу зі смартфонами та почати переживати разом з дітьми більше цікавих миттєвостей!

**І.** **Пізнавальні активності**

•Побудувати «халабуди» посеред квартири/будинку, забратися всередину і читати книжки;

• Влаштувати домашній книжковий клуб і запросити друзів сусідів на його відкриття;

• Дізнатися історію міста, в якому живеш (батьки чи дідусь з бабусею мають допомогти);

• Грати в ігри на рахунок, додавання і віднімання;

• Навчитися готувати нову страву;

• Навчитися азам фінансової грамотності (як планувати покупки, рахувати решту, накопичити на щось);

• Самому зробити музичний інструмент (наприклад, калімбу);

• Грати в настільні ігри, які підвищують грамотність і тренують математичні здібності.

**ІІ. Сюжетно-рольові ігри**

Користь сюжетно-рольової гри для дітей добре вивчена: вона допомагає дітям тренувати соціальні навички та емоційний інтелект, розвиває мову і здатність самостійно вирішувати проблеми. Ось кілька ідей:

• Влаштувати маскарад і вбиратися в костюми різних персонажів;

• Розіграти улюблену казку;

• Побудувати чарівний будинок і населити його жителями;

• Шукати скарб за підказками, захованими в схованках.

**ІІІ. Творчі заняття**

•Зробити своїми руками намиста і сережки з бісеру;

• Навчитися шити;

• Зробити скульптуру за допомогою алюмінієвої фольги;

• Спробувати себе в фотографії;

• Повозитися з глиною;

• Придумати, що можна зробити з картонної коробки;

• Зібрати кілька старих речей і придумати з них нову;

• Сісти на ганку чи біля вікна і намалювати те, що бачите (дерева, квіти тощо);

• Малювати пальчиковими фарбами, олійними фарбами або аквареллю (і від душі перемазатися). Проте не варто боятися нудьги і безкінечно вигадувати нові й нові активності. У  1930 році філософом Бертраном Расселом у  його книзі “Підкорення щастя” була змальована потенційна цінність нудьги. Уява і здатність справлятися з нудьгою повинні бути вивчені у дитячому віці. Він писав: “Дитина розвивається краще тоді, коли її, як молоду рослину, залишають в спокої в одному і тому ж ґрунті. Занадто багато подорожей, надто велика різноманітність вражень не дуже добре для дітей і підлітків. Адже це призводить до того, що вони виростають нездатними витримувати плідну монотонність”. Нехай баланс між корисним нудьгуванням та активністю буде прийнятним для вашої дитини, а головне — нехай, проводячи час з вами, їй все менше хотітиметься зазирнути у гаджет.