



# Поради батькам

Як адаптуватись до  
режиму «карантин»



**Коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Проте, основним випробуванням є перебування 24 години на добу усіх членів сім'ї разом.**



**Не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.**





**Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки в побуті. Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками. Знайдіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми.**

**Слід пам'ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі; пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!**



**Діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро придуть батьки, слід повідомити, що скоро – вони у сусідів, тим часом зателефонувати батькам, а двері незнайомцям не відчиняти**



**Розплануйте разом із дитиною її день. Зазначте час, коли вона має пообідати, коли зробити домашні завдання, коли гратиме в комп'ютерні ігри, і що саме має обов'язково виконати по дому. Так ви зможете навчити дитину планувати свій час і любити порядок.**

**Вчіть дітей не торкатися обличчя, волосся, носа, рота, очей та вух забрудненими руками.**



**Вчіть дітей під час чхання або кашлю прикривати рот та ніс одноразовою паперовою серветкою або паперовим носовичком та викидати їх у смітник одразу після використання. Якщо серветки немає, не можна закривати обличчя руками, краще зробити це за допомогою рукава чи зігнутої в лікті руки. Не варто користуватися носовичками з тканини, оскільки на них мікроорганізми можуть накопичуватися та розмножуватися. Після чхання та кашлю потрібно регулярно мити руки. В разі відсутності такої можливості, використовувати одноразові серветки з антисептичними розчином або розчин розпилити безпосередньо на руки та витерти сухою паперовою серветкою, а за відсутності - сухою і чистою тканиною.**

**Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та повернення з громадських місць. Змалечку дітям варто пояснювати, що людина бере руками різні предмети: олівці, книги, зошити, м'ячі, гладить тварин, торкається меблів та ручок дверей тощо. На всіх цих предметах є бруд та мікроби, які часто залишаються на шкірі пальців та долоні. Якщо їсти немитими руками чи торкатися обличчя, збудники хвороб можуть потрапити в організм.**





**Щороку в Україні майже 50 дітей уражається електричним струмом. Серед причин — незнання елементарних правил електробезпеки, поведінки поблизу енергетичних об'єктів. Та найголовніша і найнебезпечніша причина – це дитяча цікавість – риса, як стверджують психологи, особливо притаманна підліткам, адже саме в цьому віці людина найактивніше пізнає навколишній світ, виробляючи нові навички поведінки. Дуже часто такий досвід формується на власних помилках, а іноді, на жаль, стається непоправне і ціною пізнання стає найцінніше – життя.**





**Будьте  
здоровими!  
Дотримуйтесь  
гігієни рук і  
розуму!»**