

Рекомендації для батьків та дітей на період введеного карантину

Що потрібно знати батькам про коронавірусну інфекцію.

Коронавіруси – це велика родина вірусів, які можуть спричиняти як легкі захворювання типу застуди, так і серйозні, як, наприклад, атипова пневмонія.

Як передається коронавірус?

Вважають, що в основному від людини до людини повітряно-крапельним шляхом або через дотик до забруднених поверхонь.

Хвороба викликає ураження легень і пневмонію.

Засоби профілактики :

Аби не захворіти , МОЗ рекомендує дотримуватися наступних порад:

- уникати близького контакту з людьми із симптомами ГРВІ (мінімальна дистанція 1,5м);
- уникати місць скупчень людей;
- частіше мити руки з милом, користуватися антисептиком із вмістом спирту;
- не торкатися обличчя, особливо очей, рота і носа;
- дезінфікувати екран смартфона щодня;
- часте провітрювати приміщення, в яких працюєте та проводите час;
- проводити щоденне вологе прибирання приміщень;
- намагатися рідше бувати в місцях скупчення людей;
- вживати продукти, в яких міститься вітамін С.

Навчання

- * Не забувайте, що це карантин, а не канікули. Діти відстають від шкільної програми, а потім їм доведеться наздоганяти її. Знайдіть з дитиною в інтернеті додаткову цікаву інформацію з пройденого матеріалу, подивіться відеоуроки на освітніх ресурсах або документальні фільми, які розширять знання дитини в рамках шкільної програми.

Домовтеся з дитиною, що за час карантину вона прочитає книгу, яку сама вибере.

Пошукайте в інтернеті фільми, які можна дивитися з дітьми. Але не дивіться більше одного фільму в день з дитиною дорослішого віку, для молодшого школяра досить 30-40 хвилин.

Заняття для дитини

Прогулянки на свіжому повітрі. За умови гарної погоди та наявності власного автомобіля, саме час побувати в лісі. Перетворіть вашу прогулянку в пізнавальний процес.

Настільні ігри: знайдіть час пограти з дитиною в його улюблену настільну гру.

Навчіть готувати прості страви. Коли ви готуєте щось вдома — залучайте дитину також вчитися кулінарній справі. Можна приготувати разом печиво чи прості канапки, які вона потім може зробити самостійно. Заняття цікаве й у житті знадобиться.

Заняття творчістю. В інтернеті можна знайти різноманітні майстер-класи з хенд-мейду: аплікації, вишивки, виготовлення ляльок - мотанок, декупаж, вироби з паперу, тканини, глини та інших матеріалів, виготовлення домашнього мила, музичний інструмент і т. д — тут уже треба радитися особисто з дитиною.

І про головне!

- * Залишайте помешкання тільки при життєво необхідних потребах (похід в магазин , аптеку, лікарню чи на роботу)
- * При ознаках ГРВІ, появі високої температури, сухого кашлю та ускладненого дихання – зверніться до лікаря.
- * Будьте здорові!