

**Рекомендации Министерства
просвещения РФ и СПб АППО по
работе на период самоизоляции**

**Письмо Министерства просвещения РФ
от 27 марта 2020 г. N 07-2446
"О направлении информации"**

Рекомендации для родителей

- Поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавать новые семейные традиции (игры), вовлекать детей в домашние мероприятия.
- Поощрять детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками (Скайп, телефон, социальные сети и т.п.)
- Помочь детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль.
- Обсудить COVID-19 с детьми, используя возрастной подход.
- Объяснить детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности.
- В простой доступной форме предоставить детям факты о том, что произошло, объяснить, что происходит сейчас, и дать им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью.
- Свести к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у детей.
- За необходимой информацией обращаться к сайту Минздрава России:
<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTTtSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2>
- Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Информация для детей о передаче коронавируса

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID 19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID 19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

Рекомендации для педагогов

- Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.
- В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью.
- Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования).
- Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.

Рекомендации для педагогов

- Поддерживайте детей и родителей.
- Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.
- Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

- Попробуй сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.
- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
- Очень важно соблюдать режим самоизоляции, даже если это скучно.

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

- Выбери 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделяй новостям 10 минут утром и 10 минут вечером. Это снизит тревогу.
- Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор.
- Если тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога - это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться

- мыть руки после улицы, перед едой;
- бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Сайт Детского телефона доверия

<https://telefon-doveria.ru/>

А для родителей еще можно
рекомендовать портал «Я-родитель»

<https://www.ya-roditel.ru/>