Карантин це випробування для дітей та батьків. Вимушений карантин змушує багатьох проводити багато часу вдома. Перебуваючи у чотирьох стінах, ми можемо провести цей час з користю, не наражаючи на небезпеку себе та своїх дітей.

1. **Створіть "робочий" розклад дитині.**

**Перш за все, дитина повинна притримуватися певного "робочого" графіку. Його необхідно розробити з урахування карантину. Попередній режим дня не підходить, оскільки немає щоденних відвідувань школи та гуртків. "Ця тема дуже актуальна та гостра.**

1. **Психологи рекомендують розписати справи на усі тижні карантину.**
2. **Дотримуйтесь режиму сну.**

**Обов’язково треба дотримуватися режиму сну, тому що потім дитині буде набагато складніше прилаштуватися до щоденного ритму.**

1. **Нагадайте правила безпеки.**

**Якщо діти шкільного віку залишаються вдома без дорослих, психолог радить нагадати правила безпеки вдома. Зокрема, карантином можуть скористатися шахраї і ходити по домівках, де сидять діти самі.**

1. **Придумайте для дитини заняття, якщо дитина маленька.**

**Щоб дитина не заважала працювати "з дому" чи займатися хатніми справами, їй теж треба вигадати зайняття.**

1. **Правдиво поясніть дитині причини карантину.**

**Експерти з виховання дітей категорично не рекомендує брехати дитині чи прикрашати ситуацію.**

1. **Одні правила для всієї родини.**

**Психолог розповідає, що лаяти дитину за будь-що не варто. Краще пояснювати ситуацію. Якщо ж від дитини вимагається виконання певних правил, то ці правила мають бути загальними для всієї сім’ї. Їх мають дотримуватися усі.**

1. **Виділити дитині робоче місце . Допомагати дитині у виконання домашнього завдання, але не робити за нюю.**
2. **Контроль за дитиною, але не тиск!**
3. **Обговорювати з дитиною пройдешній день. Побільше спілкуватися, разом знаходити позитивне і негативне. Знаходити шляхи вирішення складних ситуацій.**
4. **Дитина має розуміти, що вона не одна, їй завжди є підтримка та допомога!**

**"Виховання – це дуже відповідальна робота. Те, що ми вкладаємо в дітей до 14 років, такими вони й будуть у дорослому житті. Самооцінка дитини формується ще у віці 10-12 років. Діти дивляться на нашу поведінку, і вони такими самими будуть у дорослому житті»**

***ВАЖЛИВО ЗНАТИ ДІТЯМ І ДОРОСЛИМ***

***ПОРАДИ НА КАРАНТИНІ***

***Правила поведінки на карантині***

**• Часто провітрюйте квартиру і робіть вологе прибирання.**

**• Займайтеся спортом вдома.**

**• Підтримуйте режим сну (міцний сон).**

**• Їжте в будинку і стежте за харчуванням. Якщо замовляєте щось - краще, щоб це була термічно оброблена їжа. Мінімізуйте солодке в раціоні, оскільки воно створює ідеальне середовище для життя вірусів і бактерій.**

**• Часто пийте воду. Бажано робити глотки води кожні 15 хвилин, оскільки при попаданні вірусів на слизові рота, вода змиє їх в шлунок, де соляна кислота знищить їх.**

**• Ретельно мийте руки і обробляйте їх спиртом до виходу на вулицю і після приходу додому.**

**• Щодня обробляйте спиртом гаджети (планшети, телефони, електронні книги і т.д.)**

**Також рекомендуємо:**

**✅ перевірити, чи знає дитина ваш телефон та телефони екстрених служб напам’ять – все одно запишіть їх;**

**✅ змоделювати різні ситуації поведінки дитини (незнайомець дзвонить у двері, діти кличуть гратися на вулицю, чутно підозрілий запах та інші);**

**✅ обговорити періодичність зв’язку – наприклад, зідзвонюватися кожну годину або присилати повідомлення у месенджерах;**

**✅ підготувати для дитини цікаве завдання, щоб їй було чим зайнятися на самоті;**

**✅ скласти разом розпорядок дня (графік прийняття їжі, вивчення уроків);**

**✅ розказати про небезпеки в мережі інтернет, якщо доцільно, то обмежте доступ до певних сайтів;**

**✅ нагадати про правила або заборони відкриття вікон та балкону, а також встановіть перелік дозволених для користування електроприладів;**

**✅ попросити дитину не розповідати друзям і стороннім, про те, що вона залишилась вдома сама;**

**✅ домовитися, що дитина не буде відповідати по телефону на дзвінки від незнайомців;**

**✅ заручитися допомогою близьких або роботодавця, щоб у невідкладному випадку хтось з дорослих міг терміново приїхати до дитини.**

**Чим якіснішу підготовчу роботу ви проведете, тим більш впевненою буде ваша дитина, а ви будете більш спокійними.**

**Нагадуємо, про відповідальність батьків перед законом. Відповідно до чинного законодавства, якщо з дитиною, яка молодше 14 років, що-небудь трапиться або вона здійснить будь-яке правопорушення, то за її дії будуть відповідати батьки.**

***В момент карантину, перебуваючи вдома, важливо вдатися до всіх способів, спрямованим на поліпшення функціонування імунної системи і зміцнення організму.***

**Зміцнення імунітету і харчування**

**Щоб підвищити захисні сили організму, запобігти розвитку деяких захворювань або допомогти імунітету правильно реагувати на ті, які вже проявилися, важливо збільшити споживання продуктів, багатих вітамінами і мінералами.**

***Природні засоби для підвищення захисту організму:***

**Женьшень**

**Найбільш важливим діючою речовиною в корені китайського женьшеню (Panax ginseng) є сапонінглікозіди - гінзенозіди. Женьшень збільшує кількість енергії і здатність організму до фізичних, розумових навантажень, а також підвищує стійкість до інфекцій. Гінзенозіди також беруть участь в гормональних змінах, які регулюють реакцію організму на стрес.**

**Ехінацея пурпурна**

**Ехінацея має протизапальну дію і стимулює імунітет, включаючи при захворюваннях дихальних шляхів. Вважається, що містяться в ехінацеї полісахариди стимулюють активність Т-лімфоцитів, а також збільшують вивільнення організмом інтерферону - противірусного речовини.**

**Екстракт прополісу**

**Екстракт прополісу має імуномоделюючу дію, так як він стимулює клітини імунної системи. Його використовують при гострих і хронічних запаленнях, при захворюваннях дихальних шляхів і сину ситах.**

***Заходи профілактики:***

**- вибрати препарат для профілактики, порадившись з лікарем;**

**- приймати вітамін С у вигляді настою шипшини, ягоди журавлини, брусниці, чорної смородини, цитрусів;**

**- використовувати природні фітонциди, особливо часник;**

**- дотримуватися особистої гігієни: частіше мити руки (потрібно ретельно мити руки не менше 20 секунд)., використовувати вологі дезінфікуючі серветки, гелі для рук;**

**- частіше провітрювати приміщення, проводити вологе прибирання, в тому числі з використанням дезінфікуючих засобів;**

**Найбільш часто дезінфікуючими поверхнями повинні бути:**

**ванна кімната: душова кабіна, змішувач, ванна, раковина, плитка на стіні, плитка на підлозі; кухня: стільниця, кран, раковина, холодильник, шафи; спальня: дверні ручки, комоди, шафи; вітальня, дитяча кімната: полки, шафи, вимикачі, стільці.**

**- одягатися по погоді, не допускати переохолодження організму, забезпечувати належний температурний режим в житлових будівлях;**

**Важливо провести дитині інструктаж та нагадати про основні правила поведінки в побуті, наголосити, щоб вона не відчиняла двері незнайомцям, не гралась з вогнем та електроприладами.**

***Поради про те, як вести себе, коли всі на карантині:***

**- постаратися не їздити в громадському транспорті;**

**а якщо все-таки довелося - надіти медичну маску, а після - добре вимити руки і обличчя;** **дезінфікувати мобільний телефон і предмети, які найчастіше використовуються;**

**- намагатися не відвідувати масові заходи, особливо в закритих приміщеннях; - не відвідувати торгові центри.**

**Будьте здорові, залишайтеся вдома!**