

***Как организовать  
режим ребенка  
на период карантина  
и сохранить его здоровье***



*С XX марта по XX апреля школы будут закрыты, но обучение будет продолжено в дистанционном формате.*

*Ученики 1-4 класса продолжают освоение школьной программы на дому с помощью различных электронных ресурсов (можно указать)*



# Как выстроить режим дня

- ✓ Старайтесь сохранить привычный для учебного года режим дня.
- ✓ Старайтесь вставать, принимать пищу, гулять и ложиться спать в одно и то же время.
- ✓ Отклонение от установленного режима может негативно сказаться на настроении и успеваемости ребенка, когда закончится карантин.
- ✓ Ежедневно уделяйте время учебному процессу!
- ✓ Если возможно, проводите с ребенком больше времени на свежем воздухе.



# О чем стоит позаботиться дома

- ✓ Старайтесь чаще проветривать помещение.
- ✓ Старайтесь ежедневно проводить влажную уборку.
- ✓ Не забывайте о регулярной обработке мобильных телефонов и планшетов.
- ✓ Не давайте детям купюры/пластиковые карты.
- ✓ В случае вынужденного посещения общественного транспорта, торговых центров и т.п. пользуйтесь масками, одноразовыми салфетками, кожными антисептиками.



# О чем стоит позаботиться дома

✓ Обязательно мойте руки после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой, после контактов с курьерами, соседями и т.д.

Научите ребенка делать это правильно (не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев).

✓ Протирайте руки антибактериальными салфетками/применяйте антибактериальные средства

✓ Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу.



# Как сохранить здоровье ребенка

- ✓ Сохраняйте привычный распорядок дня.
- ✓ Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки.
- ✓ Ограничьте время контакта ребенка с «гаджетами».
- ✓ Организуйте ребенку здоровое питание. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные напитки, свежие фрукты и овощи, мясо.
- ✓ Употребляйте достаточное количество жидкости.
- ✓ Следите за микроклиматом в помещении, не допускайте снижения влажности воздуха ниже 40% и повышения температуры выше 23 градусов.
- ✓ Рекомендован прием поливитаминов.



# Как сохранить здоровье ребенка

- ❑ Не контактируйте с людьми, прибывшими из регионов с очагами коронавирусной инфекции в течение не менее двух недель.
- ❑ Не давайте детям нарушать карантин и появляться в общественных местах.
- ❑ Не контактируйте с людьми, имеющими признаки острой инфекции (высокая температура, кашель, чихание, насморк, конъюнктивит, слабость, головная боль, нарушение стула, рвота).
- ❑ В случае заболевания не занимайтесь самолечением, не выходите из дома, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.



# Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

<b>Jaunimo linija</b> <a href="http://www.jaunimolinija.lt">www.jaunimolinija.lt</a>	8 800 28888	I-VII visą parą	<b>JAUNIMUI</b> Paramą teikia savanoriai
<b>Vaikų linija</b> <a href="http://www.vaikulinja.lt">www.vaikulinja.lt</a>	116 111	I-VII 11-23 val.	<b>VAIKAMS</b> Paramą teikia savanoriai
<b>Pagalbos vaikams linija</b> <a href="http://www.pagalbavaikams.lt">www.pagalbavaikams.lt</a>		I-V 11-19 val.	<b>VAIKAMS</b> Paramą teikia savanoriai
<b>Vilties linija</b> <a href="http://www.viltieslinija.lt">www.viltieslinija.lt</a>	116 123	I-VII visą parą	<b>SUAUGUSIEMS</b> Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
<b>Pagalbos moterims linija</b> <a href="http://www.pagalbosmoterimslinija.lt">www.pagalbosmoterimslinija.lt</a>	8 800 66366	I-VII visą parą	<b>MOTERIMS</b> Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
<b>Linija „Doverija“</b>	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	<b>JAUNIMUI RUSŲ KALBA</b> Paramą teikia savanoriai moksleiviai
<b>Tėvų linija</b> <a href="http://www.tevulinija.lt">www.tevulinija.lt</a>	8 800 900 12	I-V 11-13 val. ir 17-21 val.	<b>TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ</b> Paramą teikia profesionalūs psichologai
<b>Sidabrinė linija*</b> <a href="http://www.sidabrinelinija.lt">www.sidabrinelinija.lt</a>	8 800 800 20	I-V 8-20 val.	<b>SENJORAMS</b> Kalbasi savanoriai arba kiti senjorai
<b>VšĮ Krizių įveikimo centras</b> <a href="http://www.krizesiveikimas.lt">www.krizesiveikimas.lt</a>	Skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	<b>SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS</b> Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i>

\*Visas „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.



**Следите за официальной  
информацией  
и будьте здоровы!**

**Презентация подготовлена по материалам интернета**

