Рекомендации для детей и подростков в период самоизоляции

 За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели дистанционное обучение, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, что бы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже- несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же врем отнестись к ситуации серьезно.

1. Очень важно соблюдать **режим самоизоляции.** Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями,не ходить в школу. Скучно…,но… Очень важно, что бы ты сейчас понимал, нас просят не выходить на улицы, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.
2. Если тебя беспокоит информация и новости, связанные с коронавирусом, то знай:

- вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят ее в легкой форме.

- есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой бороться с привычкой грызть ногти- именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека.

- нужно соблюдать режим : спать не менее 8 часов, правильное питание, зарядка и физические упражнения.

1. Одно из лучших лекарств против тревоги - это юмор. Многие ребята начали выкладывать свое видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
2. Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни ,что тревога-это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных. Самое время заняться хобби.
3. Ты можешь общаться с друзьями, одноклассниками через видеосвязь.
4. Если у тебя возникли трудности, которыми тебе трудно поделиться с близкими и друзьями, то ты всегда можешь позвонить на детский бесплатный телефон доверия **8 800 2000 122.**

**Береги свое здоровье!)**