



ПОЙТИ В ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ ПОХОД

Импровизированный – потому что из дома выходить вам при этом не придётся. Зачем палатка, когда можно сделать шалаш из одеял? Да и костёр разводить необязательно – зефир можно пожарить в микроволновке.

ОРГАНИЗОВАТЬ СОРЕВНОВАНИЕ НА САМУЮ ЧИСТУЮ КОМНАТУ

И снова главное – запастись призами и терпением.

СОБРАТЬ ПАЗЛ

Тут и терпение, и логика, и местами физика с геометрией.

ЗАНИМАТЬСЯ ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНЫМ ИСКУССТВОМ

Картон, маркеры, обрезки бумаги, мелки – всё что угодно подойдёт для создания шедевра. Из подручных материалов можно делать аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов.

ПИСАТЬ КНИГИ

Стать домашним писателем не так уж сложно: достаточно вооружиться бумагой, ручкой, карандашами и фантазией. Кто-то будет работать над сюжетом, а те, кто ни писать, ни читать ещё не умеют, могут представить себя иллюстраторами.

СОРЕВНОВАТЬСЯ В СКОРОГОВОРКАХ

А победителя на один день освободить от мытья посуды!

УЗНАВАТЬ ПРЕДМЕТЫ НА ОЩУПЬ

Эту игру любят и взрослые, и дети. Можно предлагать различать продукты на вкус, специи и продукты – по аромату.

УСТРОИТЬ ДОМАШНИЙ КВЕСТ

«ПОИСКИ СОКРОВИЩ»

Попробуйте разбудить в ваших близких азарт и жажду приключений!

ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПЛОХО

При любых признаках недомогания необходимо немедленно сообщить родителям или другим взрослым, особенно если к этим признакам относятся:

- ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ,
- КАШЕЛЬ,
- НАСМОРК,
- ОЗНОБ,
- УСЛОЖНЕННОЕ ДЫХАНИЕ,
- СЛАБОСТЬ,
- ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ,
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
- ТОШНОТА.



ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
ПО ВОПРОСАМ КОРОНАВИРУСА

8-800-444-31-02

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

Защити себя во время пандемии коронавируса



ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?

КОРОНАВИРУСЫ – это целое семейство вирусов (более 30 видов), которые поражают людей и животных: их дыхательные пути, органы зрения, желудочно-кишечный тракт и нервную систему. Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Люди могут заразиться напрямую от уже инфицированных, а также касаясь сначала загрязненной поверхности (например, дверной ручки или кнопки лифта), а затем трогая руками нос, рот или глаза.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ!

- Часто мойте руки с мылом. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя – соблюдать гигиену рук. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Всегда мойте руки перед едой.

- Чистите и дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь, используя бытовые моющие средства: чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляет и уничтожает вирус.

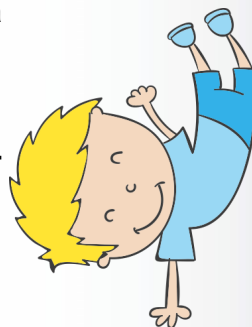
ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

- Избегайте близкого контакта с больными людьми и людьми в общественных местах на менее 1 метра.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Старайтесь не касаться окружающих предметов в общественных местах.
- Прикрывайте рот и нос платком или сгибом локтя при кашле или чихании.
- Избегайте прикосновений немытыми руками к глазам, носу или рту – коронавирус распространяется этими путями.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- Избегайте контактов с дикими и домашними животными.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон и занятия физкультурой.



ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ ДОМА?

ОТКРЫТЬ ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ

Есть различные онлайн-занятия, к которым вы можете подключить кого-то из своих друзей, ведь вместе все делать намного веселее!

НАЙТИ ИНТЕРЕСНЫЕ ОНЛАЙН-УРОКИ

Это могут быть уроки по созданию необычных поделок, изучению иностранных языков или рисованию портретов.

ИГРАТЬ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ИЛИ СМОТРЕТЬ КИНО

Это занятие точно сплотит вас и ваших близких, а также отвлечет от забот и тревог.

УСТРОИТЬ СЕМЕЙНЫЕ ЧТЕНИЯ

Книги развивают воображение, воспитывают, дисциплинируют и мотивируют, помогают отвлечься от проблем.

СОЗДАТЬ СВОЮ ГАЛЕРЕЮ РИСУНКОВ

Необходимо определиться с темой будущей выставки («Времена года», например), потом вместе отобрать лучшие работы участников и развесить их вдоль стен.

УСТРОИТЬ МАТЕМАТИЧЕСКУЮ ОЛИМПИАДУ

Уделить время царице наук уж точно не будет лишним. Это поможет развить навыки счёта, а вашим родителям устроить мозговую разминку, потому как некоторые задачи в учебниках математики под силу решить только «избранным».

ИСПЕЧЬ «ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНЬКОЕ»

Поэкспериментировав с начинкой и декором, вы точно поймете, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

ПИСАТЬ ПИСЬМА

Вместо звонка или смс можно написать бабушке настоящее письмо. Это поможет развить грамотность, навыки письма и порадовать бабушку.