

## **МЫТЬ РУКИ И СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ: КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ. СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Спасибо каждому, кто читает сейчас эту статью, за желание разобраться. К сожалению, сегодня психика людей находится под беспрецедентной атакой, в том числе и психика детей. Поэтому наряду с гигиеной и социальной дистанцией нам, как родителям, важно сохранять сознательность и хладнокровие. Не паникуйте детей. Ищите точки опоры.

Всё, что сейчас нужно для нас и вас — здоровых людей — профилактика: пейте много воды, чая и морсов, проветривайте свой дом, увлажняйте своё пространство, делайте зарядку и гуляйте-дышите свежим воздухом, просто подальше от толпы. И соблюдайте правила гигиены.

### **КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНАВИРУС**

Коронавирус передается от человека к человеку при близком контакте с больным — чаще всего с такими симптомами, как кашель и чихание. Ученые продолжают исследовать, как долго вирус может сохранять жизнеспособность на предметах. Однако речь про небольшие промежутки времени: письма и посылки не опасны для людей.

### **Что говорят мировые вирусологи? Восемь советов от Джеймса Робба**

#### **КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ**

Всемирная организация здравоохранения предлагает набор рекомендаций по профилактике инфекций. Они помогают уменьшить риск заражения целым рядом болезней, в том числе новым коронавирусом. Эти полезные привычки спасут наших детей от многих болезней в будущем.

К обычным признакам заражения относится повышенная температура, кашель, одышка и нарушение дыхания. Обнаружение этих симптомов — повод обратиться к врачу.

- Научите детей регулярно мыть руки с мылом или использовать антисептические средства на спиртовой основе.
- Когда моете руки — считайте до 20. Так мыло работает.
- Чихать — в тыльную сторону ладони или бумажную салфетку. И после этого руки помыть, а салфетку выкинуть.
- Нос не чешем, сопли отсмаркиваем, а не вытираем ладошкой, ногти не грызем.
- Животных на улице не трогаем. А если трогаем, то сразу моем руки.
- Не существует никаких доказательств, что чеснок, кунжутное масло, жидкость для полоскания рта или солевой раствор для носа помогают в

борьбе с вирусом. Зато они поддерживают иммунитет, что само по себе хорошо.

## **КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ**

Кроме того, что вы понимаете, как себя обезопасить, можно искать плюсы в сложившейся ситуации. Например...

1. Сейчас открылся бесплатный доступ к огромному количеству театров, музеев, книг, кино. Если давно хотели посмотреть спектакль, но всё было некогда — теперь есть когда.

2. Многие родители давно не имели возможности пообщаться со своими детьми — работа, работа, работа, работа. Сейчас есть время, которое можно провести со своими близкими.

3. Более того, появилось время для саморазвития и развития детей. Можно закончить постоянно откладываемый онлайн-курс по иностранному языку, рисованию, пению — всему тому, что так давно хотелось сделать или завершить.

4. Огромное количество людей смогут проявить и показать свои человеческие качества — помочь ближнему и далёкому, тем, кому не на кого опереться в трудное время, не к кому обратиться за помощью. Чем не повод научить реальной доброте детей?

## **ЧЕМУ ЕЩЕ ВАЖНО НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ, ПОКА ОНИ НАХОДЯТСЯ ДОМА**

Если ваш ребенок остается один дома, то научите его не открывать двери незнакомцам. И еще некоторым важным вещам.

Научите ребенка звонить в пожарную службу, полицию и скорую помощь со всех известных ему телефонов. Идеально, если номера висят на видных местах.

Научите детей:

1. До разговора с родителями открывать дверь категорически запрещается, что бы ни говорили люди снаружи. Первая реакция на звонок незнакомцев в дверь — звонок родителям.

2. Если кому-то нужна помощь, открытая дверь не поможет. Чтобы действительно помочь, можно позвонить в скорую помощь или полицию, но только после звонка родителям.

3. Если слышится запах дыма и кто-то стучит в дверь, рассказывая, что в доме пожар и просит выходить, то важно научить не паниковать. Ребенок должен посмотреть в глазок, прислушаться, спускаются ли другие люди, позвонить вам и принимать решение на месте.

4. Вместо родителей важным взрослым, кому ребенок может позвонить в случае внештатной ситуации, может быть адекватный сосед или тот, с кем вы заранее договорились. Но ребенку нужно объяснить, что звонить просто так нельзя.

Мы не всегда можем избежать те опасности, которые несет с собой каждый кризис, но мы просто обязаны использовать те шансы, которые он нам дает.

Будьте здоровы. И ложитесь вовремя спать;)

Источник: <https://study.eduregion.ru/kak-uberech-rebenka-v-usloviyah-pandemii>

## [Чем заняться на карантине? Обзор бесплатных ресурсов для взрослых и детей](#)

### **РЕСУРСЫ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ, НА КОТОРОЕ НАКОНЕЦ-ТО НАШЛОСЬ ВРЕМЯ**

Интернет-проект "Полка" <https://polka.academy/>

Это история русской литературы с подробным разбором 108 текстов, когда-либо написанных на русском — от «Слова о полку Игореве» до «Чапаева и Пустоты». Много интересных фактов, хороший язык и без привычных штампов, типа «Пушкин — наше всё».

Радио Arzamas <https://arzamas.academy/>

открыло до 15 апреля бесплатную подписку на все курсы, лекции, подкасты. Можно посмотреть на историю, культуру, музыку, литературу — с другой стороны и другими глазами. Если у вас есть дети, то у Арзамаса еще есть классная детская комната с подборкой материала для этой аудитории.

Еще есть площадка, где собраны 300 бесплатных онлайн-курсов от ведущих университетов мира на английском языке (<https://qz.com/1263050/here-are-300-free-ivy-league-university-courses-you-can-take-online-right-now/>). Если вы чувствуете в себе силы на лекции на английском, то можно очень круто подтянуть язык.

Лекции Константина Михайлова (<https://www.youtube.com/watch?v=SylkZERqkJ0>). Если вам интересна история религии и история культуры, то рекомендуем смотреть бесплатные лекции этого автора. Многие слушатели особо отмечают его легкую подачу материала.

### **РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО УВЛЕКАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЕЙ И РАЗВИТИЕМ МЯГКИХ НАВЫКОВ**

Спикеры TED о мотивации ([https://vk.com/videos-162425740?section=album\\_1](https://vk.com/videos-162425740?section=album_1)).

Подборка выступлений, которые объяснят секреты мотивации детей и что происходит в голове у заядлого прокрастинатора. Подборка будет пополняться.

Про эмоции и безопасность ([https://vk.com/videos-162425740?section=album\\_2](https://vk.com/videos-162425740?section=album_2)). Подборка полезных советов по развитию эмоций, как справиться со злостью и не включаться в травлю, советы мамам и многое другое. Подборка будет пополняться.

## РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ТЕАТР

На culture.ru много старых советских еще спектаклей. Например, “Юнона и Авось” (<https://www.culture.ru/movies/1856/yunona-i-avos>). Можно посадить взрослых родителей смотреть спектакли своей молодости, вместо того, чтобы ходить по городу.

На Digital Theatre <https://www.digitaltheatre.com/> есть подборка спектаклей шекспировского «Глобуса», театров Royal Court, The Old Vic — на английском языке. Есть возможность взять отдельный спектакль напрокат на 48 часов.

Детские радиоспектакли в онлайн-формате <https://chips-journal.ru/reviews/10-lucsih-audiospektaklej-dla-detej-ot-3-let>. На площадке их десять — отлично подобранных и качественно сделанных. Практика показывает, что дети с удовольствием их слушают.

## РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ КЛАССИЧЕСКУЮ МУЗЫКУ, БАЛЕТ И ОПЕРУ

Трансляции балетов Большого театра <https://www.bolshoi.ru/>.

Венская опера (<https://www.wiener-staatsoper.at/en/staatsoper/news/detail/news/the-wiener-staatsoper-is-closed-but-continues-to-play-daily-online/>) начинает онлайн-трансляции своих спектаклей. Хороший шанс: обычно на эти спектакли билетов не достать.

Берлинская филармония ([https://www.digitalconcerthall.com/en/home?fbclid=IwAR0NCBqOiBQVAqdTX90PCW8vry0I06QOucmqU3s9\\_0FOQxgyt22cm9oBfwE](https://www.digitalconcerthall.com/en/home?fbclid=IwAR0NCBqOiBQVAqdTX90PCW8vry0I06QOucmqU3s9_0FOQxgyt22cm9oBfwE)) до 31 марта предоставляет бесплатный доступ ко всем архивным концертам. А это, можно сказать, золото классической музыки.

Баварская опера (<https://www.staatsoper.de/en/news/online-schedule-until-19-april.html>) тоже дает бесплатный доступ к своим спектаклям. Например, уже сейчас можно послушать и посмотреть "Трубадура" с потрясающим тенором Йонасом Кауфманом.

Metropolitan Opera (<https://www.metopera.org/>) анонсировала бесплатные стримы Live in HD со следующей недели каждый день.

## РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ МУЗЕИ

Сокровища Эрмитажа в онлайн формате [https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama!/ut/p/z1/04\\_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8zi\\_R0dzQyNnQ28LMJMzA0cLR09XLwCDUyd3Mz0w8EKDHAARwP9KGL041EQhd\\_4cP0oVCv8Pb2BJviHmHr4-](https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama!/ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8zi_R0dzQyNnQ28LMJMzA0cLR09XLwCDUyd3Mz0w8EKDHAARwP9KGL041EQhd_4cP0oVCv8Pb2BJviHmHr4-)

[4c5GzmbQBXgMaMgNzTCINNREQAJ272H/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?ln g=ru](https://www.google.com/search?q=arts+and+culture+google&rlz=1C1GZmbQBXgMaMgNzTCINNREQAJ272H/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?ln g=ru).

Гугл запустил проект Arts and Culture (<https://artsandculture.google.com/>), где дает доступ к самым крутым музеям мира: например, музею Ван Гога в Амстердаме, Лувру и Третьяковской галерее.

## **РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СЕБЕ НОВОЕ ХОББИ**

Курс “Игромастер” — воспитатели рассказывают об основах игры с детьми. Также дают десять практических примеров. После прохождения с детьми играть вы точно научитесь, а еще получите удостоверение, то есть хобби вполне можно монетизировать.

Онлайн-курс по основам иллюстрации для родителей детей от ENTERCLASS (<https://enterclass.com/ru/category/roditelam-i-detam>). Есть бесплатные и платные занятия.

Подробнее: <https://eduregion.ru/k-zhurnal/chem-zanyatsya-na-karantine/>