

## **Карантин у школі – діти самі вдома.**

### **Відповідальність і обов'язки (поради батькам).**

**Підготувала фахівець з охорони праці**

**І.В. Шевченко**

У зв'язку з оголошенням у школах про введення карантину діти залишаються вдома. Добре, якщо є бабусі або інші родичі, які можуть придивитись за дитиною. А якщо нема? Чим зайняти дітей, коли вони вдома самі?!

Сам у квартирі – мрія багатьох школярів, вони завжди знайдуть, чим зайнятися, окрім виконання уроків і домашніх обов'язків. Тут і телевізор, і комп'ютер, і планшет тощо.

Найголовніше, коли дитина залишається вдома сама, вона повинна чітко усвідомити: є речі, яких робити не можна за жодних обставин. А саме:

- *Нікому не можна відчиняти дверей, навіть якщо це прийшла сусідка чи подруга мами. Вхідні двері повинні відчиняти лише дорослі. Поясніть дитині, що у всіх близьких є ключі від квартири.*
- *Не можна по телефону незнайомим людям розповідати, що вона (дитина) зараз сама вдома, а мама прийде тільки через годину. І взагалі не дозволяйте дитині вступати в тривалі бесіди зі сторонніми. Скажіть дитині, щоб незнайомим людям вона відповідала приблизно так: “Мама зараз дуже зайнята і не може поговорити з вами. Зателефонуйте через годину”. У цьому випадку ви, по-перше, не змушуєте дитину брехати, адже мама справді зайнята. А по-друге, стороннім невтямки, що дитина вдома сама.*
- *Не можна нічого кидати з балкона та з вікна. До вікон взагалі краще не підходити і не визирати на вулицю. На вікна краще поставити спеціальні блокуючі засувки, що їх дитина не зможе самотійно відкрити.*

- *Не можна гратися з електропобутовими приладами та газовою плитою.*
- *У дитини повинен бути список потрібних номерів (ваш мобільний, тата, тітки, бабусі, і т.д.), щоб у разі екстреної необхідності дитина знала, куди їй телефонувати. І обов'язково поясніть дитині, в яких випадках треба терміново дзвонити та кликати на допомогу.*

Важливою також є батьківська увага. Розплануйте разом із дитиною її день. Зазначте час, коли вона має поїсти, коли зробити домашні завдання, скільки часу може грати в комп'ютерні ігри, і що саме потрібно обов'язково виконати по дому. Так ви зможете навчити дитину планувати свій час і цінувати порядок, який вона зробила самостійно.

Для підтримання позитивного емоційного стану та змістовного наповнення дозвілля дітей шкільного віку батькам потрібно:

- *дотримуватися встановленого режиму дня дитини;*
- *контролювати час відведений для шкільних занять (дітям 7-9-х класів – не менше 3 год., а 10-11-х класів – не менше 4 год.)*
- *контролювати час перебування дитини біля комп'ютера та телевізора;*
- *цікавитися кожного дня з ким і як дитина проводить своє дозвілля, обговорювати події та проблеми, які турбують дитину.*

Десятиліття досліджень доводять: якщо дитина виконує обов'язкові хатні справи – це позитивно впливає на навчання, психіку, а також у майбутньому це піде на користь становленню особистості та допоможе адаптуватись до соціального оточення. Згідно з дослідженням Марті Россмана (почесного професора університету Міннесоти), якщо ви з раннього віку привчите свою дитину виконувати хатню роботу, вона почуватиметься самостійною,

відповідальною та впевненою в собі людиною.

Не потрібно перевантажувати дитину домашніми справами, проте дитина може допомогти батькам вдома. Наприклад, можна доручити:

- *вологе прибирання в квартирі, пилососити, підмітати та\ або витирати пил;*
- *розкладати і розвішувати по місцях свої речі (чистий одяг вішати в шафу, а брудний відносити в пральну машину або в кошик для брудної білизни);*
- *стежити за станом свого взуття, мити його в разі необхідності, завжди ставити на місце;*
- *поливати квіти;*
- *піклуватися про домашнього улюбленця:, витирати лапи, міняти вміст лотків;*
- *застеляти своє ліжко;*
- *мити посуд і розкладати його;*
- *накривати на стіл та протирати стіл після їжі.*

Та головне, НЕ ЗАБУВАЙТЕ основні правила поведінки під час карантину у зв'язку з вірусною пандемією:

1. Не ходити в гості, не відвідувати громадських місць та уникати великого скупчення людей, зборів групами не більше двох осіб та ніяких прогулянок парками і, зрозуміло, ніяких пікніків.
2. Перебувати на свіжому повітрі лише з супроводом дорослих та у засобах індивідуального захисту органів дихання.
3. Дотримуватись дистанції 2 метри, ніяких рукоштовань. Крім того, чхайте/кашляйте правильно - в лікоть і в жодному разі не робіть це в напрямку інших людей.
4. Намагайтеся по мінімуму чіпати сторонні предмети на вулиці. Ясна річ, контакту з дверною ручкою не уникнути, але чіпати поручні, металеві

конструкції на вулиці та сідати на лавочки краще не варто.

5. Ретельно вимити руки з милом, а також вмити обличчя.

6. Продезинфікувати спиртом або іншим рекомендованим способом ваш мобільний телефон, ключі, гаманець, окуляри, навушники та інші предмети, на які міг потрапити вірус на вулиці.

7. Частіше провітрювати кімнату.

8. Щоденно їсти свіжі овочі й фрукти — вітаміни посилюють захисні сили організму.



## Як себе захистити від вірусних інфекцій



### Правила гігієни рук

Мийте руки часто впродовж 20 сек чи обробляйте антисептичними засобами



### Правила етикету

Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином лікті. Мийте після цього руки



### Носіть маску правильно

Медичну маску варто надягати кольоровою стороною назвні



### Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу. Тримайте дистанцію на відстані метра від інших людей, зокрема тих, хто кашляє та чхає



### Дезинфікуйте особисті речі

телефони, комп'ютери, столи, окуляри, сумки, дверні ручки тощо



### Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



### Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



### Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму



Детальна інформація на [covid19.com.ua](https://covid19.com.ua)

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричинити захворювання: від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.