

Рекомендации для родителей «Чем занять ребёнка на летних каникулах в условиях пандемии COVID-19»

В период завершения учебного года в образовательных организациях и началом летних каникул у детей, в условиях снятия ограничительных мероприятий и поэтапного выхода из режима самоизоляции, в условиях пандемии COVID-19, МЧС России рекомендует:

1. Напомнить ребенку о правилах:
противопожарной безопасности и действий при утечке бытового газа;
безопасности при обращении с электричеством и бытовыми электроприборами;
правил обращения с бытовой химией;
обеспечения личной безопасности, если ребенок находится дома один;
поведения в опасных и аварийных ситуациях;
для детей младшего школьного возраста, установить четкие границы: что можно делать ребенку, а что нельзя, повторить/записать телефоны экстренных служб.

2. Совместно с ребенком составить распорядок дня, удобный как для ребенка, так и для родителей:

заинтересовать ребенка в ежедневном выполнении физических упражнений, нацеленных на укрепление общего здоровья и самочувствия;

для детей младшего школьного возраста распорядок дня целесообразно составить в игровой форме;

совместно с ребенком выбрать развивающие занятия по интересам. Свободное время ребенка целесообразно направить на самообразование и самовоспитание. Сделать это можно используя настольные игры или с помощью Интернет. Сегодня многие [Онлайн-ресурсы](#) бесплатно предоставляют доступ к своему содержимому (видео-уроки по обучению музыке, йоге, шахматам, лепке из пластилина, рисованию и др.).

3. Усилить контроль за ребенком, особенно если оба родителя продолжают трудовую деятельность:

определить последовательность и периодичность звонков ребенку;

заранее договориться о действиях родителей (родственников), если ребенок не отвечает на звонки;

следить за состоянием здоровья и психологическим состоянием своего ребенка;

установить и активировать на мобильный телефон приложение «Радар» либо «Локатор» (или аналогичное).

4. В свободное от работы время, не нарушая требований ограничительных мероприятий, вместе с ребенком:

начать (возобновить) занятия физической культурой на свежем воздухе;

организовать игры и прогулки на свежем воздухе с соблюдением социальной дистанции;

при возвращении домой с улицы обязательно проводить дезинфекционные мероприятия;

5. Если ребенок выходит на улицу самостоятельно, то необходимо:

напомнить ему о необходимости соблюдения санитарно-гигиенических требований, мер личной безопасности и социальной дистанции;

предупредить ребенка об ответственности за несоблюдение ограничительных мероприятий.

обеспечить средствами индивидуальной защиты (медицинской маской, перчатками), средствами дезинфекции кожи рук.

Будьте для Вашего ребенка образцом подражания!

Главное управление МЧС России по Саратовской области