

Методические рекомендации по профилактике зависимого поведения и формирования здорового образа жизни для детей и родителей в режиме самоизоляции («Сидим дома»)

На данный момент мы все столкнулись с экстремальной ситуацией, когда весь уклад привычной жизни изменился. Дети и их родители круглыми сутками находятся дома, учебный и рабочий процессы у многих переведены в интернет-пространство, прогулки и развлекательные мероприятия отменены.

Как это время провести с максимальной пользой для физического здоровья и что важно делать для сохранения эмоционального равновесия детей, подростков и их родителей?

Для этого важно соблюдать данные правила поведения:

- в обычном режиме мы планируем наши дела на день, очень важно продолжать планирование ваших дел на день, сейчас у нас есть возможность уделить значительно больше времени совместным семейным делам;
- планируйте утреннее пробуждение не намного позже обычного, так минимизируется стресс для вашего организма;
- четко определите время нахождения за компьютером для себя и своих детей;
- используйте ресурсы фитнес - клубов для тренировок дома, многие из них выкладывают отличные тренировочные программы для занятий дома;
- регулярно проветривайте помещение;
- придерживайтесь здорового питания, исключите высококалорийные продукты, употребляйте в пищу больше овощей и фруктов;
- договоритесь с домашними, когда и сколько времени каждому из вас необходимо побыть одному в своем пространстве;
- будьте друг к другу доброжелательны, в экстремальных условиях очень важна поддержка близких, особенно это важно для детей и подростков. Родителям важно транслировать своим детям спокойствие и уверенность, чаще говорить о том, что все будет хорошо.

Следуйте нашим рекомендациям, и это поможет вам и вашим близким сохранить здоровье!

Социальный педагог Викторова Е.В.