

# РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

## в связи с распространением коронавирусной инфекции (COvid-19)

- 01 Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет небольшая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это, необходимо соблюдать меры предосторожности, так как вы можете заразить старших (а им тяжелее бороться с болезнью).
- 02 Мойте руки после улицы, перед едой, не грызите ногти — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; делайте физические упражнения; спите не меньше 7,5 часов; правильно питайтесь (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).
- 03 Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить на занятия, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.
- 04 Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости минут 10 утром и минут 10 вечером.
- 05 Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
- 06 Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных.

**Контакты психолога-педагога Смоленского строительного колледжа:**  
**Грязнова Екатерина Александровна**  
**м.т.: +7(962)211-98-35**  
**e-mail: [psychologist.gryaznova@gmail.com](mailto:psychologist.gryaznova@gmail.com)**

Самая последняя информация о коронавирусной инфекции: [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)  
Получить дистанционную юридическую, психологическую поддержку, помощь пожилым людям: [myvmeste2020.rf](http://myvmeste2020.rf)  
Телефон доверия для детей и родителей: 8-800-2000-122

