

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ  
ШКОЛЬНИКА В ПЕРИОД  
КАРАНТИНА**

**Под ред. А.П. Фисенко**

**Москва, 2020**

УДК [371.72+613.955]:614.46  
ББК 51.942+51.289.4+74.200.555

**Организация жизни школьника в период карантина** / под ред. А.П. Фисенко – М.:б. и., 2020. – 28 с. (Информационные материалы / ФГАУ «Нац. мед. исслед. центр здоровья детей» Минздрава России)

ISBN 978-5-6044185-3-6

**0-64** История существования человечества содержит в себе множество свидетельств негативного воздействия факторов внешней среды, приносящих различные бедствия. Один из таких примеров – эпидемии. Учеными доказано, что наиболее действенной мерой предупреждения распространения болезни и заражения большого числа людей является карантин. Карантин – это комплекс режимных мероприятий, направленных на ограничение контактов и изоляцию людей с целью предотвращения инфицирования. Сегодняшняя ситуация – это не первый в истории случай, когда правительство страны вводит карантин как одну из мер борьбы с опасной инфекцией. Как правильно организовать жизнедеятельность в течение дня, сохранить здоровье близких людей, снизить уровень эмоционального напряжения в период карантина? Ответы на эти вопросы Вы найдете на страницах пособия, которое держите в руках. Оно написано как для детей, так и для их родителей. Текст составлен ведущими специалистами в области педиатрии и психологии. Содержание может быть использовано специалистами образовательных организаций и медицинских учреждений при определении режима дистанционного обучения школьников, а также в целях просвещения общественности.

ISBN 978-5-6044185-3-6



© Коллектив авторов, 2020  
© ФГАУ «НМИЦ здоровья детей»  
Минздрава России, 2020

## КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

**Федеральное государственное автономное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр  
здоровья детей» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации**

Фисенко А.П., д.м.н., профессор (главный редактор)

Акоева Д.Ю.

Буслаева А.С., н.с.

Венгер А.Л., д.псх.н.

Горелова Ж.Ю., д.м.н., профессор

Конова О.М., д.м.н.

Лазуренко С.Б., член-корреспондент РАО, д.п.н.,  
профессор

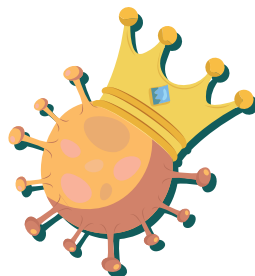
Лупандина-Болотова, к.м.н.

Петрачкова М.С., к.м.н.

Свиридова Т.В., к.псх.н.

## 10 ФАКТОВ О КОРОНАВИРУСЕ COVID-2019

1. Я – всемирно известный коронавирус COVID-2019, родственник других вирусов, которые вызывают простуду и грипп. Обо мне все стали говорить, т.к. я вызвал ухудшение здоровья у многих людей по всему миру. Но я не очень опасный и страшный: ведь большинство заболевших уже излечились и чувствуют себя хорошо!



2. Я приношу болезнь, попадая в организм человека через прикосновение рук к лицу, глазам, носу и губам. Когда люди знакомятся со мной, у них повышается температура, появляется кашель и становится трудно дышать.

3. Ты можешь избежать встречи со мной и заражения, если будешь регулярно мыть руки мылом и дезинфицировать поверхности, к которым прикасаешься; не будешь трогать руками лицо, обнимать людей и здороваться с ними за руку; будешь находиться по возможности у себя дома и регулярно проветривать помещение. Гулять на свежем воздухе можно, но только вдали от большого количества людей, магазинов и транспорта. Если необходимо с кем-то встретиться, соблюдай дистанцию при общении (2 метра).



4. Действенными средствами предупреждения болезни являются регулярный полноценный сон, хорошее питание, закаливающие процедуры и физические упражнения, позитивный настрой и спокойное состояние,

увлечение любимым делом (творчество, спорт, учеба, музыка, игры и др.).

5. Помни, что мною нельзя заразиться, разговаривая по телефону, видеосвязи, в чате. Поэтому ты смело можешь продолжать общаться с друзьями и родственниками он-лайн.



6. Знай, дети и подростки редко заболевают и быстро побеждают коронавирусом. Но если ты все-таки познакомишься со мной, почувствуешь себя плохо и заболеешь, сразу обращайся к врачам. Они быстро вылечат тебя, т.к. для этого есть все необходимые медицинские средства.



7. Если ты часто болеешь или имеешь слабое здоровье, неукоснительно соблюдай меры предосторожности, оставайся дома, пока вокруг много болеющих людей, и избегай посещения людных мест.

8. Ученые по всему миру работают над созданием вакцины против коронавируса. Когда ее изобретут, человечество будет в полной безопасности.

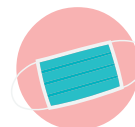
9. Ты можешь поддержать тех, кто заболел и находится на карантине. Общайся с ними по телефону, т.к. людям в ситуации болезни нужны забота и внимание близких.
10. Помни, что любая трудная ситуация может научить тебя чему-то новому и хорошему!!!



## ОБРАЩЕНИЕ К ВЗРОСЛЫМ

Самое полезное, что каждый из нас может предпринять в стрессовой ситуации, независимо от того, связана она с коронавирусом или нет, – это сосредоточиться на том, что находится под нашим контролем.

Очевидно, что, прежде всего, к таким мерам защиты от коронавируса относятся: **частое мытье/дезинфекция рук, ношение защитной маски, добровольная самоизоляция**. Наряду с этим, важно помнить и о **психологических средствах самопомощи**.



Дать психологический отпор кризису помогут следующие рекомендации.

1. **Поддерживайте максимально привычный образ жизни.** В ситуации добровольной изоляции важно создать для всех членов семьи распорядок в доме, напоминающий обычный рабочий день. Он должен включать время на умственную и физическую активность, домашние обязанности, общение с близкими и сверстниками (он-лайн, разумеется), хобби, а также **возможность побыть с собой наедине**. Полезно распределить обязанности по дому между всеми членами семьи, чтобы каж-

дый смог почувствовать собственный вклад в семейное благополучие.

**Сохранение привычного жизненного стереотипа** позволит избежать психофизического дискомфорта и укрепит уверенность в том, что, несмотря на все произошедшие изменения, жизнь течет в том же русле.



2. **Старайтесь сохранить в прежнем объеме социальную активность и круг общения.**

Важно помнить, что в эпоху информационных технологий физическая изоляция вовсе не подразумевает под собой социальную. В режиме онлайн можно рабо-

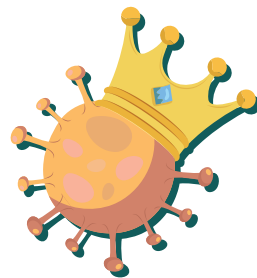
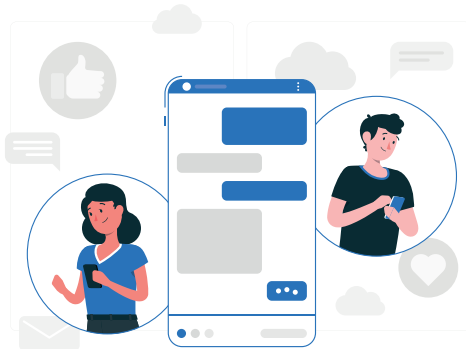
тать, общаться, посещать культурные мероприятия (музеи, театры, конференции), делать покупки и путешествовать.

Чтобы не допустить разобщенности, вызванной мерами профилактики, полезно укреплять социальные связи, проявляя друг о друге заботу и оказывая посильную помощь, особенно тем, кто одинок или испытывает повышенное эмоциональное напряжение.

**Социальная активность и взаимная поддержка** позволят снизить риск возникновения излишней тревоги и беспокойства.

3. **При обсуждении с близкими и знакомыми вопросов, связанных с коронавирусом, постарайтесь беречь психологическое здоровье свое и окружающих.**

Постарайтесь не вступать в эмоционально заряженные дискуссии в чатах, при личном контакте, чтобы не усугубить состояние собеседника и самим не поддаться паническому настроению. Избегайте присоединения к массовым действиям. При принятии решений **руководствуйтесь только официальной информацией, размещенной на правительственных сайтах и сайте Всемирной организации здравоохранения.**



В общении с эмоционально уязвимыми людьми (детьми, пожилыми людьми, беременными женщинами) особенно важно соблюдать спокойный тон, кратко объяснять текущую ситуацию, необходимые меры помощи и по возможности избегать прогнозов. Важно помнить, что неполное понимание Вашего объяснения может причинить им дополнительную психологическую травму.

4. **Для сохранения оптимизма и веры в лучшее постарайтесь определить, какие новые возможности Вы смогли открыть в себе благодаря сложившейся жизненной ситуации, чему она может Вас научить, какой опыт будет полезен в будущем.**

Всемирной историей доказано, что испытания способствуют пересмотру жизненных ценностей и целей, делают человека мудрее и крепче.

5. **Помните, что Ваше психологическое состояние и отношение к сложившейся ситуации во многом являются ориентиром для детей и подростков.**

Постарайтесь бережно относиться к себе и своему эмоциональному состоянию. Находите возможность для профессиональной и личностной реализации, соблюдайте режим психофизической нагрузки.

При возникновении трудностей незамедлительно обращайтесь за помощью к специалистам (врачам, психологам, социальным работникам).

**Мы – вместе. Врачи, политики, служащие, граждане всего мира работают над улучшением ситуации.**

**Вместе мы сможем преодолеть физические и социальные последствия коронавируса и сделать мир лучше!**





## ОБРАЩЕНИЕ К ДЕТЯМ

*Лучший способ взяться за дело –  
перестать говорить и начать действовать*  
Уолт Дисней, мультипликатор

### Структурируй время и пространство

1. Установи четкий режим дня и не забывай ему следовать. Сохраняй привычный для твоего организма ритм. Старайся просыпаться, засыпать, завтракать, обедать и ужинать в одно и то же привычное для тебя время.
2. Планируй свое время. Составь план занятий на неделю вперед. Занимайся учебными делами в отведенное на это время. Помни, что выходные дни и время для отдыха никто не отменял. Используй чек-листы.
3. Скажи «нет» монотонности и рутине. Включи в расписание такие пункты, как учеба, спортивные занятия, уборка, социальные сети, чтение книг, приготовление еды, прогулка, досуговые занятия, он-лайн общение, творчество, отдых, изучение иностранного языка, кино, обучение чему-то новому и др.



4. Управляй вниманием. Избавляйся от отвлекающих факторов на время занятий. Чередуй периоды умственного или физического труда с отдыхом. В расписании выдели утренние часы для выполнения учебных заданий. Не забудь найти время для отдыха. Выполняя учебные задания, следи за временем: 45 минут трудимся, 15 минут отдыхаем.
5. Внешняя упорядоченность задает основу внутренней организованности. Регулярно проводи уборку помещения, где живешь. Заправляй кровать. Переодевайся из пижамы в комфортную для тебя одежду. Подготавливай рабочее место перед занятиями.



### Планируй и ставь обозримые цели

1. Смотри в будущее. Думай о перспективах. Представь себе: когда закончится этот период «вынужденных каникул», как бы ты хотел (а), вспоминать о нем, за что похвалить себя?
2. Рассматривай ситуацию как ресурс, источник чего-то нового. Задавай себе вопрос: «Чему важному я могу научиться в нынешней ситуации?», «Как я могу с пользой для себя провести время?».

## Общайся

1. Взаимоподдержка помогает справляться с тревогой и унынием. Звони родным, созванивайся или списывайся с близкими друзьями.
2. От непрерывного общения и пребывания в одном пространстве люди быстро устают и начинают ругаться. Выделяй время, чтобы побыть в тишине и в одиночестве. Делай паузы в общении.



3. Вспомни любимые занятия, которые объединяют всю семью. Смотрите кино, играйте в настольные или компьютерные игры, снимайте семейное видео, слушайте подкасты, аудиокнижки, любимую музыку, готовьте любимые блюда.



## Забиться о себе

1. Сохраняй позитивный настрой. Старайся ежедневно делать что-то приятное для себя.
2. В здоровом теле – здоровый дух. Надаь регулярные занятия спортом. Старайся больше двигаться, ходи пешком.
3. Чрезмерное количество информации перегружает мозг человека. Ограничь количество времени в социальных сетях, информационных порталах, меньше смотри телевизор.
4. Ищи способы внести разнообразие. Готовь вкусную еду для себя и близких. Вноси небольшие изменения в окружающую обстановку. Занимайся творчеством. Учись новому.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Рациональное распределение времени способствует ощущению стабильности и сохранению детского здоровья. Сохраняйте привычный ритм жизни.

### 1. РЕЖИМ ДНЯ

✓ Подъем:  
7:00–8:00

✓ Подготовка ко сну:  
20:30–22:00\*

*\* в зависимости от возраста*

Оптимальная продолжительность сна – 9–10 часов.

✓ Для первоклассников рекомендуется послеобеденный сон или отдых в течение 1–1,5 часов.



## 2. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Карантин – это удобный период времени для формирования у детей полезных привычек. Просите ребенка делать утреннюю зарядку по утрам, что облегчит переход в активное состояние после сна и зарядит его энергией!



- В условиях ограничения перемещений важно обеспечить достаточный двигательный режим для поддержания хорошего крово- и лимфообращения, тонуса мышц и подвижности суставов!
- В течение дня 2–3 раза следует выполнять комплексы физических упражнений (см. раздел «Организация физических занятий»).

Гиподинамия и малый объем движений в течение дня приводят к нарушению функционирования детского организма.

## 3. ГИГИЕНА ТЕЛА

Выполняйте гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов, душ) утром и вечером – это позволит поддерживать тело в чистоте. Следите за регулярным освобождением кишечника (ежедневно) и мочевого пузыря (3–5 раз в день).



Мойте руки перед каждым приемом пищи.

#### 4. РЕЖИМ ПИТАНИЯ

На карантине важно придерживаться здорового питания!

- ✓ В течение дня рекомендовано 4–5-разовое питание через каждые 3,5–4 часа (завтрак, второй легкий завтрак, обед, полдник, ужин).
- ✓ Ужинать следует за 1,5 часа до сна.
- ✓ Перед сном полезно выпить стакан теплого молока или кефира.



Питание должно быть сбалансированным! (см. раздел «Организация питания»).

#### 5. РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ В ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ

**Рабочее место школьника в домашних условиях должно быть правильно организовано:**

- A. Свет должен падать слева, а если ребенок левша – справа.



- Б. Стул с невысокой спинкой, соответствующий росту ребенка.
- В. Рабочая поза – сидя с прямой спиной, ступни касаются пола, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленном и тазобедренном суставе.
- Г. Расстояние от глаз до тетради/книги – не менее 25–35 см (1–4-й классы) и не менее 30–45 см (5–11-й классы), до экрана – не менее 50 см!
- Д. Длительность статического положения в позе сидя не должна превышать 15–20 минут.
- Е. Для профилактики нарушения зрения и осанки каждые 15–20 минут важно устраивать физкультминутки!
- Ж. Регулярно проветривайте помещение не менее 5–10 минут.

**При работе с планшетами и электронными гаджетами  
ВАЖНО соблюдать зрительный режим!**

Обязательно каждые 5–10 минут делать небольшой перерыв в работе на компьютере, а каждые 20–30 минут (для начальных и средних классов) или 40 минут (для старшеклассников) выполнять упражнения для снижения напряжения глаз:

- ✓ гимнастику по Аветисову;
- ✓ упражнение «20/20/20»;
- ✓ упражнение «Метка на стекле».





Ученики, которые пользуются оптической коррекцией (очки, мягкие контактные линзы), продолжают ее использование в прежнем режиме и во время дистанционного обучения.

В свободное от учебы время рекомендовано ограничить использование ребенком любых электронных носителей (в том числе ТВ) до 20–30 минут в день.



### **6. ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:**

- ✓ По возможности ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе продолжительностью 1,5–2 часа, избегая массового скопления людей
- ✓ Полезно быть на свежем воздухе после дистанционного обучения, до самостоятельной подготовки домашнего задания, а также вечером перед ужином.
- ✓ При выходе из дома и по возвращении с прогулки следует обрабатывать дезинфицирующим средством поверхности, которых касались руки (дверные ручки, кнопки лифта, перила), или выходить на улицу в перчатках. После прогулки следует продезинфицировать руки и тщательно вымыть их.
- ✓ Уходя на прогулку, проветрите помещение.

## 7. ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ:

Выполнять домашнее задание следует после еды и отдыха.

Высокая продуктивность деятельности и качественное выполнение работы у детей сохраняется:

- в 1-м классе – не более 1 часа (включая 15-минутный перерыв)
- во 2 классе – не более 1,5 часов
- в 3–4-м классах – не более 2 часов
- в 5–6-м классах – не более 2,5 часов
- в 7-м классе – не более 3 часов
- в 8–11-м классах – не более 4 часов



## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА

Режим дня ребенка должен включать в себя время для занятий любимыми видами деятельности: чтения литературы; занятия музыкой, рисования, творчества; физической активности.

Разнообразие деятельности улучшит настроение ребенка и сделает день интересным.




## 9. ПОМОЩЬ СЕМЬЕ

Важно распределять обязанности по дому между членами семьи. Полезно включать ребенка в выполнение домашних дел: уборку помещений, мытье посуды, уход за растениями и домашними питомцами. Регулярная помощь семье способствует формированию чувства ответственности, трудолюбия, сделает ребенка более самостоятельным и уверенным в собственных силах.

Продолжительность трудовой деятельности:

- ✓ 1–4-й классы – не более 30 минут;
- ✓ 5–8-й классы – 40 минут;
- ✓ 9–11-й классы – 1,5 часа.

 Все поручения взрослых и помощь ребенка по дому должны учитывать его возраст, интересы и физические возможности.



## 10. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Для сохранения высокой работоспособности школьникам на дистанционном обучении необходимо соблюдение сбалансированного рациона питания!

Важно получать все необходимые организму пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, а также витамины и минералы:

### Белки (15–20% в рационе)

- ✓ мясо ✓ рыба ✓ птица ✓ яйца ✓ бобовые
- ✓ молочные и кисломолочные продукты

### Полезные жиры (20–30% растительные, 10% животные)

- ✓ рыба ✓ орехи (кроме арахиса)
- ✓ нерафинированные масла первого отжима

### Углеводы (50–60% в рационе)

- ✓ овощи ✓ фрукты ✓ злаковые



1. Принимать пищу ребенок должен не спеша, в спокойной обстановке, не отвлекаясь на игры, телефон, компьютер.
2. Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером.
3. Важно соблюдать питьевой режим: использовать напитки на основе чистой воды без добавления (или с низким содержанием) сахара, а также свежевыжатые соки, морс, компот и чай (газированные напитки следует исключить).
4. Не переедать!

**Необходимо контролировать в условиях гиподинамии употребление:**

- ✓ хлеба, хлебобулочных изделий, выпечки;
- ✓ сахара, конфет, кондитерских изделий;
- ✓ крупы (за исключением гречневой) и макаронных изделий;
- ✓ картофеля.

- i** Употребление самых вредных продуктов для школьников следует **ИСКЛЮЧИТЬ**: острое, жареное, жирное, чипсы, фастфуд (бургеры, картофель фри), кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара и жира, кофе, а также сладкие газированные и энергетические напитки!



*Рекомендуется проконсультироваться с врачом-педиатром по поводу целесообразности приема дополнительных источников витаминов и минералов.*

## 11. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Выполнять упражнения следует в хорошо проветренном помещении, при температуре не более 18–22 градусов, в удобной спортивной одежде.

Упражнения – аэробные с нагрузкой низкой средней интенсивности.

Каждое упражнение выполняется по 10–15 раз, в зависимости от степени подготовленности.

Рекомендуем чередовать комплекс №1 и комплекс №2. Если есть ограничения по состоянию здоровья – согласуйте нагрузку с врачом.



### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1:

1. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вправо/влево.
2. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки у плеч. Круговые движения руками вперед/назад.

3. Исходное положение стоя, ноги врозь. Поворот туловища влево/вправо, руки в стороны.
4. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон туловища влево, правую руку вверх, наклон туловища вправо, левую руку вверх.
5. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться руками пола.
6. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки на пояс. Поочередный выпад правой ногой вперед, руки в стороны, левой ногой, руки в стороны.
7. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки согнутые впереди. Поочередно поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левого локтя, затем поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правого локтя.
8. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки вперед. Поочередный мах правой выпрямленной ногой вперед, коснуться левой руки, затем мах левой выпрямленной ногой вперед, коснуться правой руки.
9. Исходное положение стоя, ноги параллельно, руки на пояс. Полуприсед, руки вперед.
10. Исходное положение стоя, ноги параллельно, руки на пояс. Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди.
11. Исходное положение стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища. Затем принять упор лежа, прыжком подтянуть ноги в положение сидя с опорой на руки, подпрыгнуть, руки вверх.
12. Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на пояс. Затем правой ногой шаг вперед, руки в стороны, левая нога назад (ласточка), удерживаем равновесие, возвращаемся в исходное положение. То же левой ногой.
13. Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на пояс. На вдохе встать на носочки, руки вверх. Руки через стороны вниз, наклон, выдох. Встать, руки в стороны. Вернуться в исходное положение.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2

1. Исходное положение стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки, – вдох; вернуться в исходное положение – выдох.
2. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.
3. Исходное положение стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.
4. Исходное положение стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в исходное положение. Спина прямая.
5. Исходное положение стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение лежа на спине на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу – выдох; выпрямить – вдох.
7. Исходное положение лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.
8. Исходное положение лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем повторить то же для правой ноги.
9. Исходное положение лежа на животе, руки в стороны. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку).
10. Исходное положение лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.
11. Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка. Приподняться, прогнуть корпус, удерживая на лопатках гимнастическую палку; вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



## 12. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливающие мероприятия – это одно из действенных средств укрепления иммунитета!

Водные процедуры физиологичны и доступны для выполнения в домашних условиях!

- 1. Обливание водой ступней и голей:**
  - ✓ начинайте с температуры воды 28°C;
  - ✓ снижайте на 1°C в неделю – до 18°C;
  - 🕒 Продолжительность – 20–30 сек.



- 2. Контрастные ножные ванны:**
  - ✓ температура горячей воды 42°C (она остается неизменной);
  - ✓ температура холодной воды 37°C;
  - ✓ каждые 2 дня холодную температуру снижают на 1°C;
  - ✓ конечная температура холодной воды – 20°C;
  - 🕒 продолжительность – 8–12 минут, попеременно:
    - ✓ 2 минуты в холодной воде,
    - ✓ 3 минуты – в горячей.



- 3. Душ в ванной!**
  - ✓ В первую очередь обливают: спину; затем грудь и живот; заканчивают обливанием левого и правого плеча *голову не обливают!*
  - ✓ начинайте с температуры воды 33°C;
  - ✓ снижайте на 1°C каждую неделю;
  - ✓ конечная температура воды – 28°C;
  - 🕒 продолжительность – 0,5–1 минута.

#### 4. Ароматические ванны

*(для детей, не страдающих аллергией):*

- ✓ хвойные;
- ✓ валериановые;
- ✓ шалфейные;
- ✓ противовоспалительные, содержащие эвкалиптовое масло, камфору, ментол;
- ✓ температура воды 37–38°C;
- ✓ курс: 8–15 процедур через день;
- ⌚ продолжительность – 7–10–12 минут (в зависимости от возраста)

*После ванны рекомендуется отдых в течение 60 минут.*

#### 5. Искусственные морские ванны:

- ✓ способствуют улучшению микроциркуляции;
- ✓ обменных и трофических процессов;
- ✓ температура воды 37–38°C;
- ✓ курс – 10–12 ванн ежедневно;
- ⌚ Продолжительность – 8–10–15 минут (в зависимости от возраста).

#### 6. Для усиления эффекта возможно применение соляно-хвойных ванн!

- ⓘ *Выбирайте только официальные ароматопрепараты промышленного производства, произведенные по стандартам GMP – они обладают высокой эффективностью, не вызывают побочных реакций и могут использоваться в домашних условиях.*

## СОДЕРЖАНИЕ

10 фактов о коронавирусе COVID-2019 . . . . .	4
Обращение к взрослым . . . . .	6
Обращение к детям . . . . .	9
Организация деятельности в течение дня. . . . .	13
Режим дня . . . . .	13
Утренняя зарядка . . . . .	14
Гигиена тела . . . . .	14
Режим питания . . . . .	15
Режим обучения в дистанционной форме . . . . .	15
Прогулки на свежем воздухе . . . . .	17
Выполнение домашнего задания. . . . .	18
Организация досуга. . . . .	18
Помощь в семье . . . . .	19
Организация питания . . . . .	20
Организация физических занятий . . . . .	22
Закаливание . . . . .	25

ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА В ПЕРИОД КАРАНТИНА**

**Под редакцией А.П. Фисенко**

Корректор М.Н. Шошина  
Верстка ООО Печатное бюро «Модуль»

Подписано в печать 27.03.2020  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 1,75.  
Тираж 1000 экз. Заказ 200064.

Отпечатано ООО «Полиграфист и издатель»  
119501, г. Москва, ул. Веерная, 22-3-48  
Москва, 2020