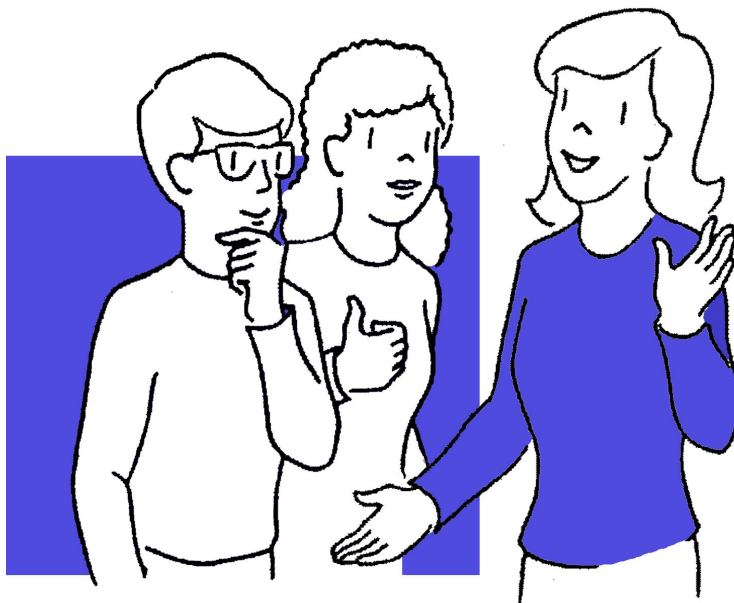


## Памятка для подростков, находящихся в самоизоляции



Привет! Ты сейчас находишься дома и ощущаешь, что за последние несколько дней привычный образ жизни сильно изменился, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться, пообщаться в живую.

Что ж, бывает, что жизнь подбрасывает нам испытания, и это лишь одно из них.

В этих условиях очень важно, как ты и каждый из нас справишься, какие проявит качества, как поведет себя? И сегодня ты можешь быть ответственным, дисциплинированным и полезным, можешь поддержать своих родных и близких, которым тоже не легко, проявить свои лучшие качества и реализовать свои возможности быть мужественным, самостоятельным и сильным.

### **Вот несколько советов, которые помогут тебе в этом:**

1. Важно знать, что есть процедуры, которые помогут снизить вероятность заразиться: **мыть руки** после улицы, перед едой, не грызть ногти, если есть эта привычка, ведь — именно через руки вирус чаще всего и попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

2. Очень важно **соблюдать режим самоизоляции**. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень

важно понимать, что нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

3. **Отслеживая все новости**, лучше, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости не больше 10 минут утром и вечером.

4. **Использовать юмор**. Это лучшее лекарство против тревоги и беспокойства. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Посмотри на эту ситуацию под таким углом и ты. Если же тревожные мысли атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и проводить взглядом, а самому заняться своими делами, более приятными, важными и полезными для тебя и твоих близких.

5. Будет правильно **использовать это время самоизоляции для своего развития**. Подумать о перспективах. Кем ты хочешь стать повзрослев, какую пользу мог бы принести другим людям. Пройди профориентационные тесты в интернете или запишись на консультацию к специалисту по профориентации или психологу.

**Главное оставайся дома. И будь здоров!**