**Дети и самоизоляция: как сохранить здоровье и активность.**

 Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

 **1. Говорите с детьми.**

 И первое, что необходимо сделать, это поговорить с детьми о текущей ситуации. Важно не только выяснить отношение к ней, но и насколько она тревожит, и какие эмоции они испытывают. Главное, чтобы они ощутили ваше личное спокойствие, поддержку и заботу о них. Для особо чувствительных ребят можно посоветовать игры на релаксацию, дыхательные методики, а также дополнительный прием витаминных комплексов с преобладанием витаминов группы  B, а также травяные сборы или просто чай с мелиссой или мятой.

**2. Уделяйте время учебе.**

 Важно выполнять все дистанционные учебные задания. Это поможет ребенку дисциплинироваться. Кроме того, это позволит развивать интеллект ребенка, тренировать его память, внимание и мышление.

 **3. Правильно спите и питайтесь.**

 Период изоляции не означает, что спать можно ложиться тогда, когда хочется, а кушать — только то, что хочется. Ваш школьник по-прежнему должен полноценно спать и питаться.

 **4. Уделяйте время совместным играм.**

 Совместный досуг также важен в этот период. Это поможет сплотиться, ощутить вам всем, что вы единое целое, почувствовать любовь и заботу друг о друге.

 **5. Дайте ребенку время на личные дела.**

 У ребенка должно остаться и личное время. Пусть он сам решит, чем он будет заниматься.