



Оставайтесь дома
ИСПЕКЛИ ПЕЧЕНЬЕ С БРАТИШКОЙ

<https://bolshayaaperemena.online/>

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса!



<https://rsv.ru>

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше выбрать 1 ресурс и уделять этой новости не более 10 минут утром и 10 минут вечером.

Вместо это посещай интересные сайты, которые помогут тебе развиваться в режиме самоизоляции!

6. Организуйте приятные активности:

- Слушайте красивую музыку;

- Читайте познавательные книги;

- Смотрите увлекательные фильмы;

- Посещайте виртуальные музеи; <https://tatfrontu.ru/>

- Наслаждайтесь онлайн спектаклями, концертами и другими культурными мероприятиями;;

Принимайте участие в онлайн – конкурсах;

- Общайтесь со своими друзьями в Skype, Zoom или WhatsApp.



1. Соблюдайте режим самоизоляции.

2. Соблюдайте правила личной гигиены.

3. Установите режим дня.

4. Занимайтесь регулярными физическими упражнениями.

<https://www.gto.ru/>

5. Сбалансируйте свое питание.



<https://rospotrebnadzor.ru/>