

# СИДИМ ДОМА



## с маленькими детьми



Сохраняем для детей привычный распорядок дня (как в школе или детском саду).



Делаем перемены между занятиями.



Чередуем занятия с ребенком и периоды самостоятельной активности.



Делаем зарядку.



Ограничиваем компьютерные игры и просмотр мультиков — **30 минут в день**.



Регулируем количество игрушек, которые находятся в прямом доступе ребенка (делим игрушки на 3–4 «кучки» и чередуем их время от времени).



Сохраняем спокойствие и эмоциональное равновесие. Не обсуждаем при детях свои опасения, связанные с эпидемией.

# СИДИМ ДОМА

## и не нервничаем

- 1** Соблюдайте информационную гигиену. Ограничьтесь 1–2 наиболее убедительными источниками информации. Откажитесь от телефонного общения с излишне тревожными людьми и паникерами.
- 2** Вспомните о «ритуальных действиях», которые приводят вас в состояние равновесия (чтение, уборка, рукоделие и т.п.).
- 3** Остановите поток беспокойства. Можно надеть на руку резинку и хлопать ей всякий раз по руке, когда ловите себя на тревожных мыслях.
- 4** Найдите плюсы в сложившейся ситуации. Разбирайте «завалы», проводите больше времени с детьми, осваивайте новые навыки.
- 5** Делайте дыхательные упражнения, позволяющие снизить тревогу: глубокий вдох через нос на 5 счетов, затем глубокий выдох через рот на 10 счетов.
- 6** Оцените уровень тревоги ваших близких. Признаки тревожного состояния: заикленность на одной теме, хаотичность действий, потеря критичности мышления, ощущение учащенного, неравномерного или сильного сердцебиения, головокружения, болей в груди и голове, потеря аппетита.

# СИДИМ ДОМА



## и работаем дистанционно



Вставайте в привычное для рабочих дней время.



Обязательно переодевайтесь в одежду для «выхода». Одежда придает рабочий настрой.



Застилайте кровать. Неубранная постель расхолаживает.



Не тратьте время на социальные сети больше, чем в обычном рабочем режиме.



Не оставляйте работу на вечер. Придерживайтесь привычного графика.



Если не можете сразу сосредоточиться на работе, поставьте будильник.

2 часа  
15 минут

Чередуйте двухчасовые периоды работы с пятнадцатиминутными перерывами.



Принимайте пищу в привычное для рабочего графика время.



Включите в график физическую активность: это поможет сохранить бодрость и не набрать лишние килограммы.



Пишите планы работы на следующий день.



Освободите вечернее время для отдыха и приятных занятий.

# СИДИМ ДОМА



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Режим дня важен! Не проводите все время в кровати и у телевизора.



Меньше подходов к холодильнику! Питайтесь правильно: больше зелени, овощей и фруктов, меньше острого и жирного.



Вода лучше, чем алкоголь! Чистая вода способствует правильной работе всех систем организма. Полезно добавить в неё ломтик лимона.



Время физической активности! Делайте зарядку, мойте пол вручную, разберите вещи.



Свежий воздух нужен! Обеспечьте себя кислородом. Выходите на балкон, проветривайте помещения. Держите шторы открытыми: солнечный свет лучше электрического.



Чистота – залог здоровья! Делайте влажную уборку с добавлением в воду дезинфицирующих средств. Особое внимание – дверным ручкам, выключателям в прихожей, кранам и кнопкам на бытовой технике.



Диагноз ставит только врач! В случае появления тревожных симптомов не занимайтесь самолечением.