

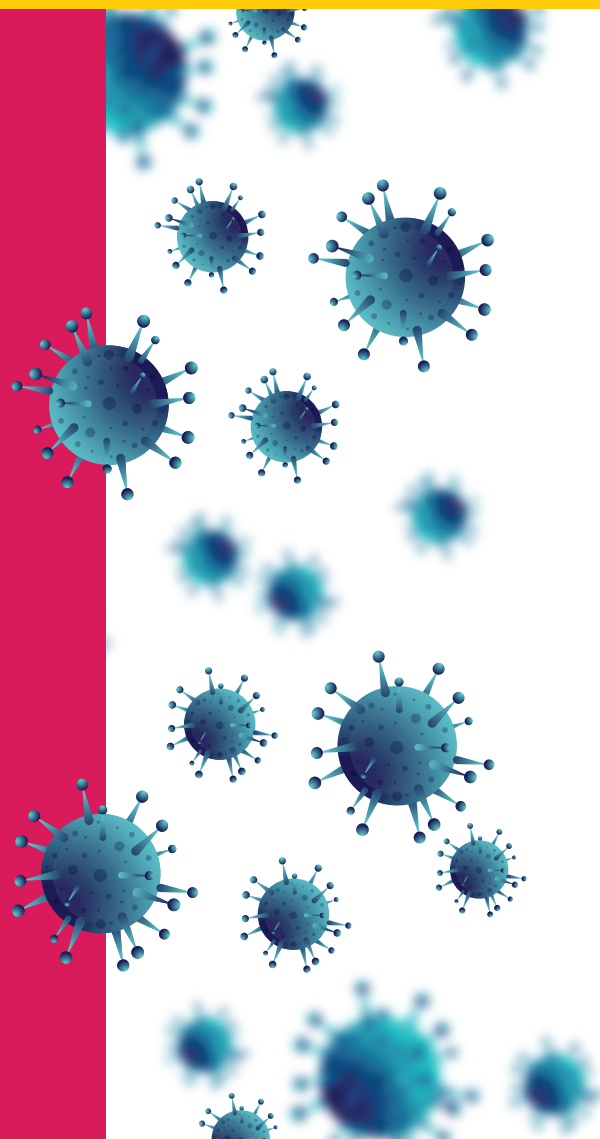
КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ОТ ОПАСНОСТИ COVID-19?

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Перед началом учебного года мы сформулировали основные вопросы и постарались дать на них исчерпывающие ответы для того, чтобы у вас, в качестве родителя/законного представителя, было четкое представление о том, как действовать вам и вашему ребенку в период пандемии.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О COVID-19?
2. ШКОЛА МОЕГО РЕБЕНКА. ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И ЧТО ВАЖНО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?
3. ЕЖЕДНЕВНАЯ РУТИНА – ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ
4. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЕГО РЕБЕНКА В ПЕРИОД ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И ВНЕШКОЛЬНОГО ВРЕМЕНИ. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О COVID-19?

Чтобы подготовить своего ребенка к новому учебному году в условиях пандемии, мы должны знать гигиенические и санитарные нормы и то, как обеспечить физическое и эмоциональное здоровье ребенка.

Правила профилактики вируса COVID-19

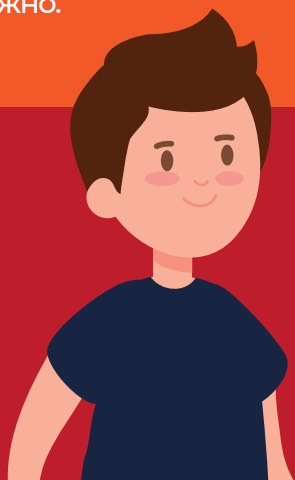
Убедитесь, что ваш ребенок правильно носит защитную маску в общественных местах.

Выберите подходящую маску:

- маска должна прикрывать нос и рот ребенка;
- маска должна быть адаптирована возрасту ребенка;
- маска не должна препятствовать естественному дыханию через нос.

Обеспечьте ребенка как минимум тремя запасными масками из хлопка или другого текстильного материала.

- Маски необходимо менять каждые 2 часа или как только она станет влажной.
- Ребенок в возрасте до 11 лет должен носить защитную маску в том случае, если соблюдение социальной дистанции в 1,5 метр невозможно.



Научите ребенка соблюдать дистанцию:

- неоднократно обсуждайте с ребенком тему о важности соблюдения социальной дистанции на расстоянии не менее 1,5 метра от других людей. Также, помните о необходимости проводить как можно больше времени на открытом воздухе, соблюдая социальную дистанцию;
- обсудите с классным руководителем или администрацией школы, которую посещает ваш ребенок, то, как будут организованы занятия в классе и за его пределами (уроки физического воспитания, труда и прочее), включая и внеклассные мероприятия.

Приучите ребенка при помощи игрового метода правильной технике мытья рук. Объясните важность регулярного мытья рук как дома, так и в школе: до и после приема пищи, в случае кашля и чихания, после прикосновения к используемой маске руками.



Самыми важными правилами безопасности в школе являются: соблюдение дистанции, ношение маски и тщательное мытье рук — не менее 20 секунд с мылом, под проточной горячей водой или дезинфицирующим средством для рук на основе 70% спирта.

Напоминайте ребенку о том, что в случае плохого самочувствия, он немедленно должен уведомить об этом учителя (если ребенок в школе) или родителя (если ребенок дома). Предупредите ребенка о том, чтобы он не касался поверхностей в общественных местах, а если он это сделал, пусть сразу же вымоет руки. Также, приучите ребенка не трогать свое лицо.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Каждое утро проверяйте состояние здоровья ребенка, нет ли у него признаков заболеваний: повышенная температура (выше 37°C), кашель, сильная головная боль, рвота, боль в мышцах или груди, сонливость, посинение губ или лица и т.д.

Если у вашего ребенка есть признаки заболевания или же он контактировал с человеком, у которого диагностирован COVID-19, обязательно проследите за тем, чтобы он оставался дома, также, обязательно уведомьте об этом директора вашего образовательного учреждения.

Соблюдайте график вакцинации в соответствии с Национальной программой иммунизации, предварительно проконсультировавшись с вашим семейным врачом.

Действия по реагированию в случае проявления признаков заболевания у одного из членов семьи

При первых признаках болезни у одного из членов семьи обратитесь к семейному врачу или позвоните на номер 112.

Даже если у вас нет признаков болезни, сообщите своему семейному врачу и изолируйте ребенка и семью дома на 14 дней, в случае если:

- ▶ за последние 14 дней вы побывали в стране с высоким риском заражения COVID – 19;
- ▶ вы вступили в прямой контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19.



Защитите членов своей семьи и близких, которые подвержены риску развития тяжелых форм COVID-19 – лица пожилого возраста, лица с хроническими заболеваниями легких, сосудистой системы или почек, онкологическими заболеваниями, лица с пониженной иммунной системой, ожирением, диабетом и прочими заболеваниями.



ШКОЛА МОЕГО РЕБЕНКА. ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И ЧТО ВАЖНО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?

Школьные занятия будут продолжены в обычном режиме, с соблюдением всех мер предосторожности, а также, on-line или в комбинированной версии. Безусловно, организация образовательного процесса будет осуществлена в новом формате. Учебные заведения примут во внимание все правила общественного здравоохранения, с целью предотвратить массовое заражение вирусом COVID-19 и обеспечить максимально эффективный учебный процесс. Этот опыт подготовит взрослых и детей к последующим возможным вспышкам инфекционных заболеваний, которые могут возникнуть в будущем.

Меры, предлагаемые в этой главе, взяты из Руководства об организации 2020-2021 учебного года в условиях эпидемиологической ситуации COVID-19, предназначенного для начальных, средних и старших школ, предложенного Министерством Образования, Культуры и Исследований. В этом учебном году разработаны несколько моделей по организации образовательных процессов.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN

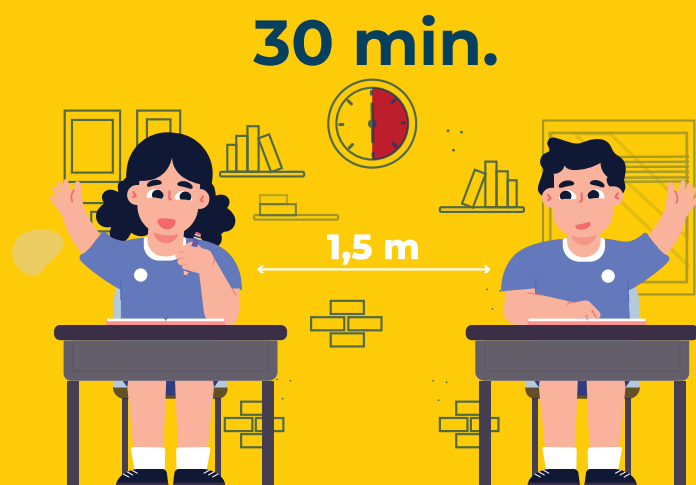


Модель 1: 100% посещаемость занятий учениками и преподавателями

Данная модель применима в случае учебных заведений, классов с рациональной численностью учащихся в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами. Соблюдение социальной дистанции между учениками является приоритетом.

Примечание / рекомендации:

При необходимости могут быть организованы уроки, продолжительностью по 30 минут. Это позволит уменьшить время пребывания учеников в школе.



Модель 2: Обучение в 2 смены

Данная модель применима для учебных заведений с большим количеством учащихся. Организация учебного процесса может осуществляться посменно.

Примечание / рекомендации:

Приоритет первой смены — у начальных и средних классов. При необходимости уроки могут быть сокращены до 30 минут. Это позволит второй смене начинать занятия раньше.

Модель 3: Комбинированное обучение

Данная модель предполагает разделение учеников на дни посещения и дни дистанционного обучения:

- чередуя, первый день ваш ребенок посещает школу, следующий день — обучается дистанционно, включая формат on-line.

Таким образом, в течение дня:

- физическое присутствие детей в школе будет сокращено на 50%;
- рациональное количество учеников в классе позволит исключить массовое скопление;
- изучение новых тем и оценка знаний будут проводиться в дни посещения школы;
- дистанционное обучение будет осуществляться при помощи образовательных on-line платформ.

В этом же формате on-line предлагается изучать изобразительное искусство, музыку, проводить уроки трудового и физического воспитания, а также индивидуальные задания или интегрированные занятия, к примеру, искусство.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Модель 4: Гибридное обучение (по группам)

Эта модель предполагает следующее: 50% из общего числа учеников посещает школу, остальные 50% — обучаются on-line.

Гибридное обучение подразумевает разделение класса на две группы: первый день — посещение школы 1-й группой, а 2-я группа — на дистанционном обучении; второй день — ровно наоборот, и так далее, чередуя ежедневное посещение по группам.

- Таким образом, физическое присутствие учеников в школе сокращается на половину.

- Обучение on-line будет проводиться посредством специализированных платформ.

- В дни дистанционного обучения могут проводиться практические занятия (ИЗО, труд и прочее).

- В дни физического присутствия в школе, рекомендуется проводить контроль и оценку знаний, а также изучение новой темы.

- Модель 4 актуальна в случае пандемии, чрезвычайной ситуации, а также, в случае выявления вспышек на национальном уровне.

Примечание:

Группы чередуются еженедельно.

Модель 5: Альтернативное обучение (чередование по неделям)

Эта модель предполагает: 50% от общего количества учеников посещает школу, остальные 50% — обучаются on-line.

Альтернативное обучение подразумевает разделение класса на две группы: одну неделю ваш ребенок посещает школу, другую неделю — проходит обучение on-line. Таким образом, количество учеников, посещающих занятия физически, сокращается в 2 раза.

Модель 6: Дистанционное обучение, включая on-line

Эта форма обучения должна применяться в случае частных форс-мажорных обстоятельств, таких как обнаружение очага заболевания Covid-19 в классе/школе/населенном пункте, с обязательным соблюдением изоляции. При выходе из чрезвычайной ситуации, гарантируется возврат к одной из 4-х моделей обучения, описанных выше.



Модель 7: Смешанная система обучения

Эта модель предполагает объединение двух или трех моделей, представленных выше.

Руководство учебного заведения, в обязательном порядке, должно провести консультацию с родителями / законными представителями о выбранной модели организации учебного процесса. Модель может быть модифицирована с учетом эпидемиологической ситуации. Родители должны быть проинформированы классным руководителем.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Положение о возобновлении деятельности школ

Когда вам следует обратиться за помощью в образовательное учреждение?

- Модель организации учебного процесса основана на обучении on-line, частично или полностью, и у вашего ребенка нет компьютера или другого устройства, подключенного к Интернету.
- Ребенку нужна помощь в заполнении пробелов школьных знаний.
- Ребенок желает бросить школу по различным причинам: из-за болезни, когда он, кто-то из семьи или других родственников болен, из-за невозможности подключиться к уроку on-line, или же ребенок стал жертвой насмешек, издевательств со стороны одноклассников и т.д.
- В подобных случаях, совместно с представителем школьного учреждения, важно не допустить прерывания учебного процесса вашего ребенка. Школа подключит в образовательный процесс всех учеников, в том числе и учащихся с особыми образовательными потребностями (ООП).
- Если ваш ребенок с ООП, обратитесь к руководителю школьного учреждения для того, чтобы он предложил способы эмоционального восстановления и варианты для дальнейшего обучения вашего ребенка. Преподаватели должны вовлечь в учебный процесс всех учеников.
- У вашего ребенка диагностировано хроническое заболевание. В этом случае обсудите с директором школы альтернативное внедрение вашего ребенка в образовательный процесс.
- Ваш ребенок не может адаптироваться к новым условиям обучения. В данном случае, проконсультируйтесь с руководством школы, и запросите Руководство со сводом правил и порядком действий учеников для эффективного обучения, после чего, в доступной форме, расскажите о правилах вашему ребенку. Руководство включает нормы поведения и информацию относительно всего образовательного процесса, график уроков, перемен, мест и времени ожидания.

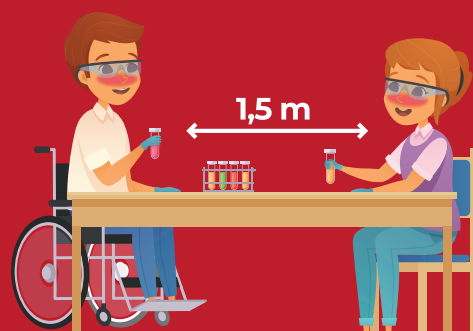
Школа обеспечивает безопасность ребенка

- Учебная организация обеспечивает сотрудников и учащихся чистой питьевой водой, дезинфицирующими средствами при входе в школу, и по всему школьному пространству, включая санитарно-пищевой блок, также, предусмотрена возможность измерения температуры тела.
- Директор учреждения предоставляет родителям, учащимся и старшим братьям и сестрам зоны ожидания (места во дворе школы) в соответствии с правилами общественного здравоохранения.
- В школьном транспорте доступны дезинфицирующие средства, термометр, а также обязательная защитная маска для шофера.
- В школьном медпункте есть все необходимые лекарства для оказания первичной помощи в случае подозрения на заражение вирусом COVID-19.

В случае, если у ребенка, по-вашему мнению, психоэмоциональные проблемы, обратитесь за поддержкой к классному руководителю, который, в свою очередь, обеспечит консультацию со школьным психологом или районной/ муниципальной Службой психолого-педагогической помощи (СПП).

Зеленая линия психологов СПП:

https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista_ap_c_ovod_19.pdf?fbclid=IwAR2bOOQ8v9uQv7i4MLp1P-zEZ2EP2owzITPNUAzN0tiI7QMLzk_wrUCow_3Y



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



COPIL
COMUNITATE
FAMILIE
CCF MOLDOVA

Классный руководитель:

- информирует учащихся и родителей/законных представителей о правилах поведения в эпидемиологических условиях COVID-19. Предоставляет Руководство для учеников и Руководство для родителей;
- ежедневно мониторит состояние здоровья учеников класса;
- поддерживает постоянное уважительное сотрудничество с семьей ученика/законным представителем;
- по мере необходимости организывает встречи информационного характера с целью улучшения отношений между детьми, детьми и взрослыми, родителями и школой.

Необходимые меры при заражении школьника COVID-19

- Все учащиеся класса, в котором был обнаружен зараженный, отправляются на домашний 14-дневный карантин. При этом, подсчет дней начинается с момента последнего контакта с учеником, у которого тест на COVID-19 положительный. В течение указанного периода класс продолжает обучение on-line. Решение о самоизоляции учителей, которые преподавали в соответствующем классе, принимает руководитель учебного заведения совместно с территориальным эпидемиологом, исходя из дидактического вида и эпидемиологических рисков.

Если диагноз COVID-19 подтвержден у одного или нескольких членов семьи ученика, он будет отправлен на 14-дневный карантин с момента последнего контакта с инфицированным человеком.

В случае подтверждения диагноза COVID-19 у одного из преподавателей, решение о самоизоляции учащихся принимает руководитель учебного заведения совместно с территориальным эпидемиологом с учетом дидактического вида и эпидемиологических рисков.

Безопасность в общественном транспорте и школьных автобусах

- Вместе с ребенком проанализируйте как лучше всего добираться до школы и домой. По возможности стимулируйте ребенка ходить в школу пешком, ездить на велосипеде (для старших школьников) или отвозите его на личном автомобиле. Если ни один из перечисленных вариантов невозможен, выберите наименее загруженный маршрут общественного транспорта и время.
- Напомните ребенку о необходимости правильного ношения маски, которая закрывает нос и рот. Научите его сохранять социальную дистанцию (не менее 1,5 метра).
- Попросите его выбирать места поближе к источнику свежего воздуха (открытому окну), не вставая лицом к лицу с другими пассажирами.
- В школьном автобусе дети в защитных масках будут сидеть друг за другом. В транспорте будет обеспечен свежий хорошо проветриваемый воздух.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Безопасность в Интернете

Последние 6 месяцев наши дети много времени проводят перед экраном компьютера, планшета или телефона.

- Определите с ребенком время, которое он будет проводить без цифровых технологий, например: за обеденным столом, в процессе игры, во время беседы, за час до сна.
- Объясните ребенку, что множество преступлений, которые совершаются на сегодняшний день, происходят, в том числе и в виртуальной среде — кражи, мошенничество, жестокое обращение и прочее.
- Объясните, что все, что он публикует в Интернете, останется там навсегда, даже если он передумает и решит удалить размещенную информацию. Расскажите ребенку о важности персональных данных, о том, чтобы он не сообщал свои личные данные и информацию о членах семьи чужому человеку: адрес проживания, название школы и другие подробности, после которых злоумышленник может легко идентифицировать его и найти.
- Накрывайте или отсоединяйте от питания веб-камеру в моменты, когда она не используется.
- Если в семье есть маленький ребенок, установите программы родительского контроля.
- Изучайте Интернет вместе с ребенком, найдите подходящие игры, сайты с актуальной и правдивой информацией, образовательные ресурсы, музыку и прочую интересную и полезную информацию.
- Узнайте сами и проинформируйте ребенка, куда следует обратиться в случае насилия в Интернете. И, конечно же, максимально наладьте теплый контакт с ребенком, очень важно, чтобы он чувствовал себя рядом с вами защищенным и знал, что может обратиться к вам за советом и помощью в любой ситуации. Более подробную информацию можно найти здесь: <https://siguronline.md/>



Ежедневная рутина – до и после уроков

Утренняя рутина

Перед школой, совместно с ребенком, положите в портфель:

- ✓ бутылку воды;
- ✓ влажные салфетки;
- ✓ сухие салфетки;
- ✓ дезинфицирующее средство для рук на основе 70% спирта;
- ✓ 3 защитные маски (в отдельном чистом пакете);
- ✓ перекус (с учетом требований школы).

Рутинa по возвращению домой из школы

Приучите ребенка сразу же, по прибытию домой из школы:

- ✓ мыть руки под проточной чистой водой не менее 20 секунд;
- ✓ стирать защитные маски средством для стирки под горячей водой, если они изготовлены из текстиля.

Соблюдайте требования школы относительно питания вашего ребенка, также, позаботьтесь о его питании дома, которое должно включать полезные вещества, необходимые для гармоничного роста и развития.

- Ежедневно, предлагайте ребенку от 3 до 5 групп продуктов на каждый прием пищи, порции должны быть в соответствии с возрастом ребенка. При составлении питания основывайтесь на «пищевой пирамиде», расположенной ниже.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



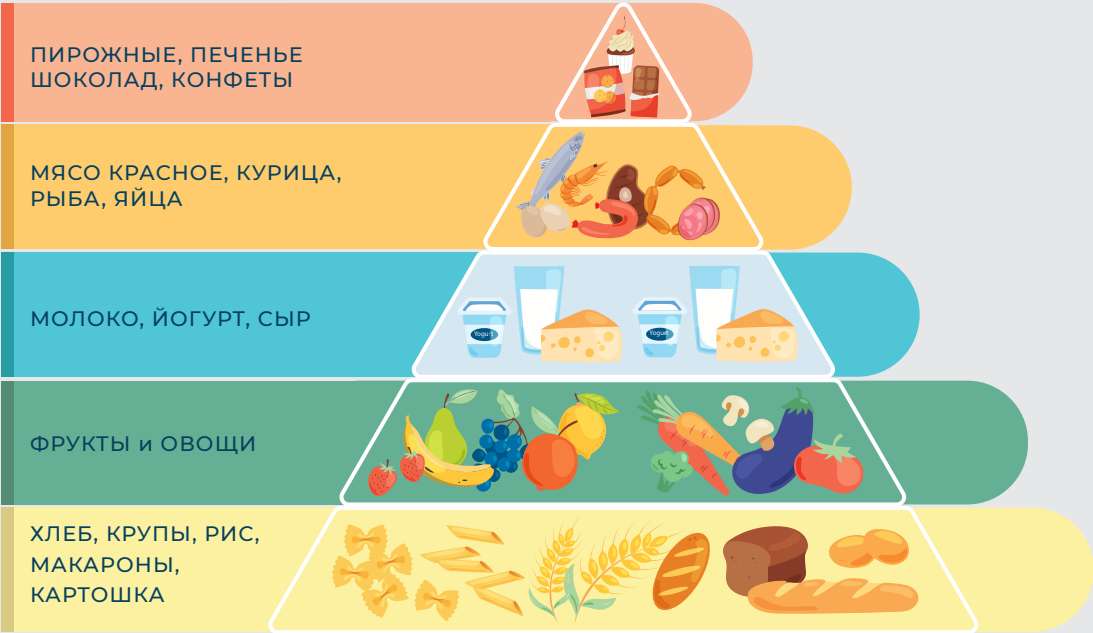
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Группы продуктов	Возраст: от 2 до 8 лет	Возраст: от 9 до 18 лет	Что входит в 1 порцию
Группа 1 – ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ, РИС, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАРТОФЕЛЬ	3 - 5 порций в день	5 -7 порций в день	ломтик хлеба, чашка хлопьев на завтрак или полстакана вареного риса или макаронных изделий
Группа 2 – ФРУКТЫ и ОВОЩИ	1 - 1,5 порции фруктов или овощей в день	1,5 - 2 порции фруктов или овощей в день	чашка фруктов (свежих, консервированных или замороженных), полстакана сухофруктов, два стакана свежей зелени; чашка сырых или тушеных овощей, стакан овощного сока
Группа 3 – МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР	2 порции в день	3 порции в день	стакан молока или йогурта, 40 граммов сыра
Группа 4 – МЯСО КРАСНОЕ, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА	2 - 4 порции в день	5 - 6 порций в день	30 граммов отварного нежирного мяса или рыбы без костей, четверть стакана фасоли, яйцо
Группа 5 – ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАД, КОНФЕТЫ	На усмотрение		



Пищевая пирамида

Вашему ребенку нужен как можно более организованный и структурированный режим дня. Таким образом, он сможет максимально эффективно и безболезненно справиться с ограничениями, наложенными пандемией.

- Установите с ребенком распорядок дня. Этот аспект наиболее важен в том случае, когда ребенок учится дома.
- Обустройте тихое место с просторным письменным столом, где будут находиться только школьные принадлежности.
- Дайте ребенку возможность расслабиться после школы или on-line-уроков:
- 7 - 12 лет: погулять, если он младшего школьного возраста — поиграть с игрушками,

пообщаться с друзьями, знакомыми.

- 13–18 лет: пообщаться с друзьями, младшими братьями и сестрами, покататься на велосипеде или заняться любым другим делом, которое ему нравится. Постарайтесь, чтобы он не терял время, сидя у телевизора или компьютера сразу после школы.
- Приучите ребенка приступать к домашним заданиям сразу после отдыха. Время выполнения домашних заданий для учеников 1–4 классов должно составлять 1,5–2,5 часа, а для учеников старших классов — не более 3 часов. Включите в ежедневный график физические упражнения, не менее 30 минут в день.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ШКОЛЫ И ВНЕ ШКОЛЫ. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Как вы боретесь с беспокойством и тревогой вашего ребенка? Как вы справляетесь с его страхом, и как вы реагируете на его вопросы, связанные с боязнью вируса и последствий заражения?

Ваш ребенок кое-что знает о вирусе и пандемии, но не исключено, что он будет задавать вам новые вопросы. Будьте готовы отвечать честно и вместе искать ответы тогда, когда вы не знаете, что сказать. Молчание и утаивание не защищают наших детей.

Дайте ребенку возможность выразить свои чувства, дайте понять, что вы готовы ему помочь. Проверьте, как чувствует себя ваш ребенок, попытайтесь понять какое у него настроение. Напомните ребенку, что он вам не безразличен, и что он может поговорить с вами в любое время на любую тему, поделиться своими тревогами и страхом. Чтобы помочь своему ребенку преодолеть переживания, делайте что-нибудь вместе!



Будьте открыты и слушайте

- Позвольте ребенку говорить открыто.
- Поинтересуйтесь, что он знает о новом коронавирусе.

Пример: «Что ты слышал от одноклассников о COVID-19? Что ты думаешь о COVID-19?»

- Будьте честны и говорите ему только правду. Если сомневаетесь или не знаете ответ, ищите его вместе.

- Отвечайте на вопросы честно. Учитывайте возраст своего ребенка и то, насколько хорошо он вас понимает.

- В возрасте 7-12 лет вы передаете научную информацию, используя простые слова.

Пример: «Это вирус, который передается от человека к человеку, но, если мы будем держаться на расстоянии 1,5 метра друг от друга, будем регулярно мыть руки, носить маску, мы сможем защитить себя от инфекции».

- В возрасте 13-17 лет вы можете изучать вместе с ним информацию, предоставленную Национальным Агентством Общественного Здоровья (НАОЗ).

Перейти по ссылке:
<https://ansp.md/index.php/coronavirusul-de-tip-nou-covid-19/>

Окажите поддержку

- Ваш ребенок может быть напуган или сбит с толку. Дайте ему возможность выразить свои чувства, и убедите его в том, что вы рядом. Очень важно, чтобы он чувствовал себя защищенным.

- Порой незнание ответов пугает. Но постарайтесь деликатно признаться в том, что не знаете ответ.

Пример: «Мы не знаем, но мы ищем ответ на этот вопрос». Используйте это как возможность



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



узнать что-то новое вместе со своим ребенком!

- Всегда завершайте обсуждение на положительной ноте.
- Следите за настроением вашего ребенка. Убедитесь, что с ним все в порядке.
- Напомните ребенку, что он вам не безразличен, и что он может поговорить с вами в любое время на любую тему, поделиться своими тревогами и страхом.
- Поговорите с ребенком о Центрах здоровья, дружественных к молодежи, это место где он может обсудить со специалистами свое состояние. Более подробную информацию можно найти здесь: <https://www.yuk.md/>.

Также, психологическую поддержку можно получить в Службе бесплатной телефонной помощи для детей



Проводите время с ребенком

Чтобы помочь ребенку избавиться от волнений, займитесь чем-нибудь вместе!

Пример: если ребенку от 7 до 12 лет, вы можете помочь ему выбрать игры, хобби, также, можно вместе приготовить что-нибудь, рассказать друг другу анекдоты, спеть, почитать, посмотреть картинки, потанцевать и т. д.

Игра: Продолжи фразу «Следующий день рождения будет...»

Если ребенку от 13 до 17 лет, было бы уместно обсудить с ним жизненные вопросы и планы, вместе посмотреть фильм и обсудить его, заняться домашними делами, поговорить о его интересах, прогуляться, заняться спортом и прочее.



Пусть каждый член семьи решит, чем он хочет заняться вместе со всей семьей на следующий день.

Будьте благосклонны, чуткими и любящими

Вашему ребенку может потребоваться больше поддержки, чем обычно, и это может привести к дополнительным сложностям, таким как беспокойство, повышенный стресс, страх и разочарование. Чтобы ребенок чувствовал себя значимым, любимым и защищенным, обнимайте его, держите за руку, пока вы общаетесь: говорите что-то грустное, хвалите его, шутите, информируете о чем-то важном или делитесь радужными перспективами.

Воспитаите в ребенке сострадание

- Объясните ребенку, что COVID-19 не имеет ничего общего с тем, как кто-то выглядит, какой национальности является или на каком языке говорит.
- Скажите своему ребенку, что вы можете помочь заболевшим людям. Поищите истории о людях, которые работают над предотвращением вспышек заболеваний и заботятся о больных (о вовлеченных врачах, волонтерах, о тех, кто заботится о стариках, о людях с ограниченными возможностями, помогает многодетным семьям, обеспечивая едой, лекарствами и т.д.).

Поощряйте безопасный социальный контакт

- Помогайте ребенку поддерживать здоровые отношения с друзьями и коллегами на дистанции.
 - Позвольте им проводить время, общаясь в социальных сетях, согласно рамкам и правилам, установленным в семье.
- Поощряйте безопасный социальный контакт с друзьями в социальных сетях (но пусть помнят об осторожности и не отвечают незнакомцам). Поощряйте его советоваться и консультироваться с друзьями, одноклассниками, учителями, относительно тем и вопросов, которые его интересуют.

Обсудите и помогите вашему ребенку найти интересы, соблюдая социальную дистанцию, которые будут поддерживать здоровые отношения с друзьями, коллегами, учителями и родственниками.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



КАК, ГДЕ И КАК ЧАСТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ИНФОРМАЦИЮ?

**Узнавайте из надежных источников.
Избегайте паники.**

По возможности не полагайтесь на социальные сети, как на единственный источник информации (facebook, odnoklassniki, vk). Ненадежность информации на этих платформах может вызвать панику.

Ниже мы предоставили несколько официальных и достоверных информационных ресурсов:

Национальное Агентство Общественного Здоровья (НАОЗ) -
<https://ansp.md/index.php/coronavirusul-de-tip-nou-covid-19/>

Министерство Здравоохранения, Труда и Социальной Защиты (МЗТСЗ) -
<https://msmps.gov.md/ce-este-un-coronavirus-de-tip-nou-cum-sa-te-pr-otejezi-impotriva-acestei-infectii-intrebari-si-raspunsuri/>

Правительство Республики Молдова -
<https://gov.md/ro/content/informatii-privind-coronavirus>

Информацию о новом коронавирусе можно получить по телефону

Зеленая линия НАОЗ

0 800 12300

Зеленая линия МЗТСЗ

022 721 010 sau 080071010



MINISTERUL EDUCAȚIEI,
CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN

