***Рекомендации для педагогов***

***по охране здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19.***

В январе 2020 года BO3 объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года BO3 сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. BO3 и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс у населения. Именно поэтому ВОЗ решили создать ряд рекомендаций для всех участников общеобразовательной среды.

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценками.
3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
6. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.
7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы.
8. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и по возможности вести полноценный здоровый образ жизни.
9. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.
10. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о психическом здоровье.
11. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

<https://www/rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT> tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

1. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте BO3:

[httos://www.who.int/ru/emergencies/diseases/noveI-coronavirus-2019](http://www.who.int/ru/emereencies/diseases/nOveI-coronavirus-2019)