

Как я могу помочь моему ребёнку в соблюдении правил гигиены? Рекомендации для родителей и учителей

Уважаемые родители и учителя,

после долгой паузы для Вашего ребёнка снова начинается школа. В контексте сложившейся ситуации для организации школьной жизни введены новые правила, которые для всех заинтересованных лиц являются непривычными и соблюдение которых потребует от учеников и учениц большой дисциплины. Вы, как родители или заменяющие их лица, можете поддержать Вашего ребёнка в соблюдении правил, связанных с защитой здоровья.

Представительницы и представители города Марбург, его областей, Министерства Здравоохранения, городского и районного родительского комитета, а также Государственного департамента по образованию разработали совместно ряд рекомендаций по подготовке ребёнка к безопасному возвращению в школьные будни.

✚ **Будьте примером:** следите за тем, как Вы говорите о Корона-Вирусе и будьте открыты для вопросов со стороны ребёнка. То, каким образом, Вы используете информацию, связанную с вирусом, может как уменьшить, так и увеличить страх и неуверенность. Говорите с ребёнком спокойно о сложившейся ситуации и объясните ему смысл сохранения дистанции при общении. Главный принцип - защита других людей от заражения.

✚ Следующие **основные правила** должны быть обсуждены с ребёнком или играючи ему объяснены:



- Соблюдение дистанции 1,5 метра (например: «почти такая же длинная, как твоя кровать или надувной матрац».

СОВЕТ: возьмите складной метр и покажите, сколько составляет длина 1,5 метра.

- Тщательное и основательное мытьё рук в течении 20-30 секунд холодной или тёплой водой (особенно после вхождения в школьное здание, после перемен, перед едой, после туалета, после высмаркивания, чихания и кашля).
- чихать и кашлять только в локоть.
- не трогать лицо.

✚ Ношение **защитной маски** (обычной хлопчатобумажной будет достаточно) в общественном транспорте обязательно. Помимо ношения защитной маски придерживайтесь правил, установленных Вашей школой.

СОВЕТ: Выберите вместе со своим ребёнком защитную маску, в которой ему будет удобно и которую он будет с удовольствием носить. Тренируйте правильный способ обращения с маской в домашних условиях или берите с собой ребёнка во время походов в магазин, чтобы он смог привыкнуть носить защитную маску в общественных местах. Для хранения защитной маски давайте, пожалуйста, ребёнку с собой коробочку или пакетик. Защитная маска после школы должна быть постирана при температуре не менее 60 градусов.

✚ Следите внимательно за тем, чтобы ребёнок приносил с собой все необходимые **школьные принадлежности** и **учебники**, т.к. ученикам запрещено ими обмениваться.

✚ **Дозы с едой и бутылки с напитками** необходимо подписывать, чтобы по неосмотрительности они не попали к другому ребёнку. Кроме того, давайте своему ребёнку в дорогу **мокрые салфетки**.

✚ Напоминайте своему ребёнку, что во время **дороги в школу** и во время **школьных перемен** необходимо соблюдать дистанцию и при встрече с лучшими друзьями воздерживаться от приветственных объятий.



Другие рекомендации по гигиене Вы можете найти на сайте
(www.marburg-biedenkopf.de).