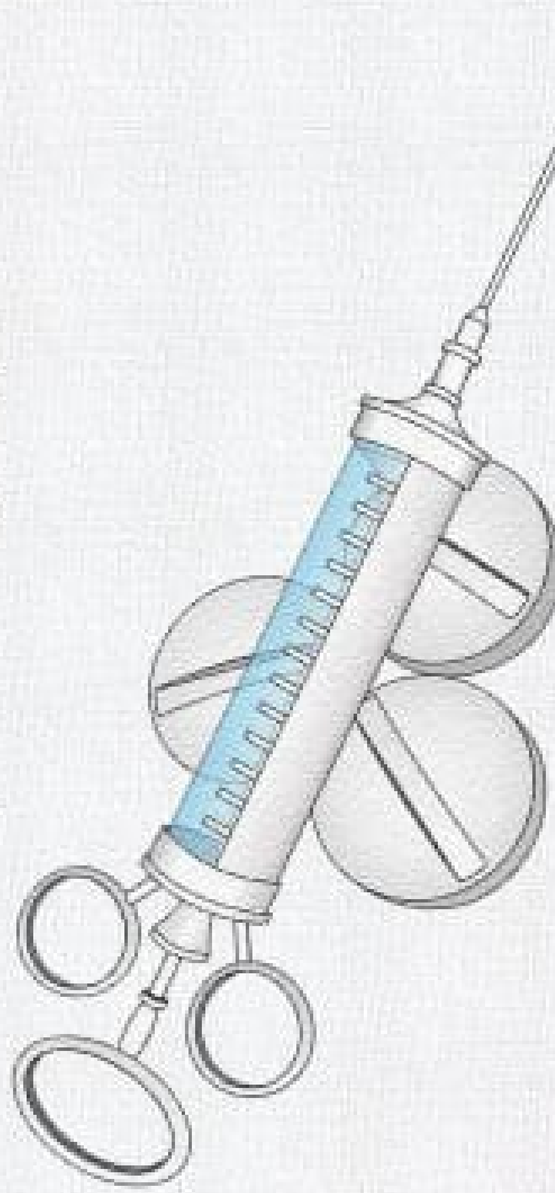
ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

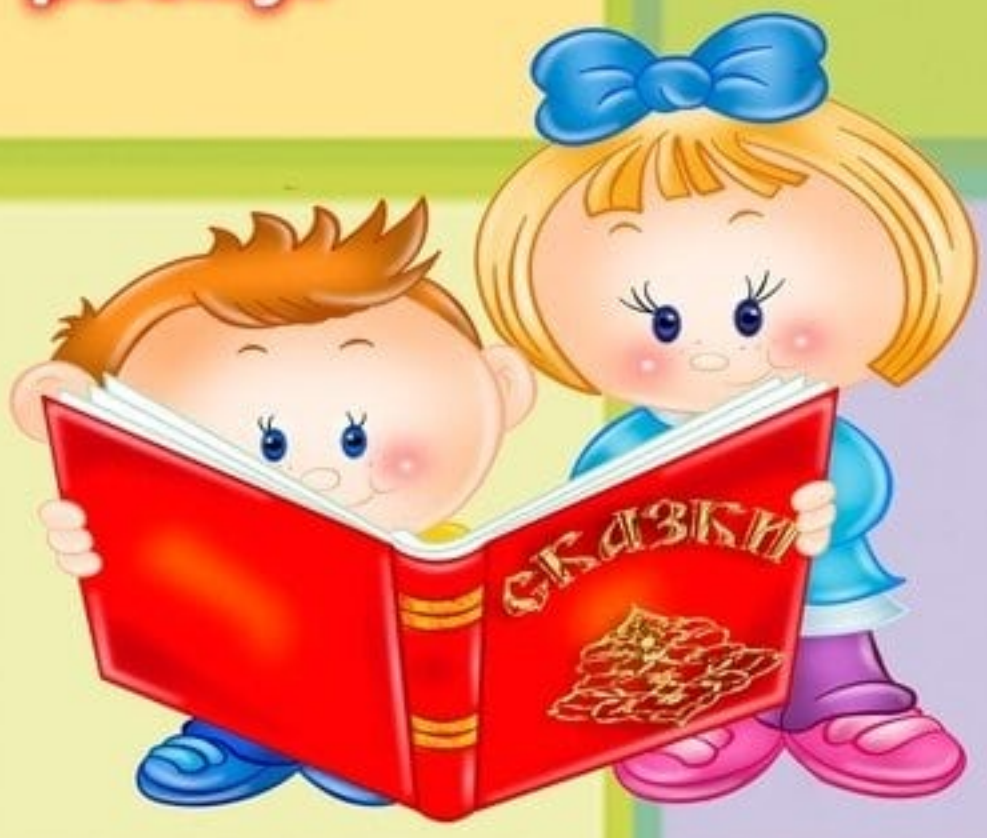
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Постарайтесь показать ребенку все выгоды существования в чистоте и порядке, продемонстрируйте ему, что обязанности по уборке комнаты могут быть не скучными и утомительными, а легкими и интересными. Тогда ребенок начнет получать удовольствие от комфорта, который достигается поддержанием порядка. И постепенно, потребность в порядке и чистоте станет чертой его характера.

Удачи вам в воспитании ваших малышей!

Также вам следует создать подходящие условия для поддержания порядка. Самое главное требование – игрушек не должно быть слишком много. Кроме того, разумно организуйте пространство детской комнаты: там должно быть достаточное количество коробок, ящиков, полок, до которых ребенок смог бы легко дотянутся, а значит, самостоятельно поддерживать порядок. А главное – не забывайте хвалить ребенка за достигнутый результат, при этом постепенно сокращая долю своего участия в наведении порядка. И наконец, попробуйте отнестись к этому процессу творчески. Например, можно провести конкурс: кто быстрее сможет перетащить игрушки из кучи на полу в коробку.



Помните, что стремление все «упорядочить» весьма непостоянно и поэтому его нужно закреплять. Для этого всячески поощряйте желание вашего малыша расставить все аккуратно и по своим местам. Не нужно торопить ребенка, когда он старательно складывает свою одежду. Выполняйте эту работу вместе с ним.

Для этого вам, конечно, потребуется время и терпение. Помните, что это нужно делать действительно постоянно. Ведь если вы сегодня вместе с малышом уберете на место игрушки и похвалите его, а на следующий день не обратите внимания на беспорядок, то положительного результата не достигнете. Постоянно поддерживая и развивая эти навыки, вы незаметно превратите их в устойчивую привычку.

Распространенной ошибкой взрослых, которые стараются привить своим детям любовь к порядку, является попытка учить этому в самый разгар игры. Если малыш увлечен, например рисованием, не нужно требовать от него немедленно собрать карандаши и положить на место альбом. Дайте возможность ребенку завершить начатое дело. Задача родителей дать ребенку насладиться преимуществами, которые дает поддержание порядка. Вам нужно объяснить, что игрушкам тоже необходимо отдыхать, и они это время предпочитают проводить на полке, в ящике, шкафу и т. д. Там они не потеряются и не сломаются. Особенно это относится к книгам.

Как приучить детей к порядку?

Многие родители сталкиваются с такой проблемой как, когда малыш начинает ходить и исследовать всё, то квартира превращается в хаос. Психологи говорят, что существуют периоды особой восприимчивости ребенка к тому или иному виду деятельности (так называемые сензитивные периоды), т.е. обучение ребенка какой-либо деятельности в соответствующий период оказывается наиболее продуктивным.

Возраст от полутора до двух, можно сказать, это период порядка. Именно это время самое подходящее для того, чтобы начать приучать своих детей.

Развитие речи в 6-7 лет

В норме к пяти — шести годам заканчивается формирование правильного звукопроизношения. В 6-7 лет в условиях правильного речевого воспитания и при отсутствии органических нарушений центрального и периферического речевого аппарата, дети правильно пользуются всеми звуками родного языка. Произношение шестилетних детей мало чем отличается от речи взрослых, затруднения отмечаются лишь в тех случаях, когда встречаются трудные для ребенка новые слова или фразы, насыщенные сочетаниями звуков, которые ребенок еще не диффиринцирует (С – Ш): «Шла Саша по шоссе».

В 6 – 7 лет дети должны:

- Правильно различать звуки на слух, придумывать слова на заданный звук, или с данным звуком. Выделять звуки из слов, из ряда слогов и звуков.
- Произносить сложные слова со стечением согласных, состоящих из трех и более слогов (защитник, мотоциклист), определять количество слогов в слове. Произносить длинные и сложные предложения (В саду за высоким забором растут яблони, а в кустах шиповник).
- Употреблять в речи предлоги простые (в, на, из), и сложные (из-за, из-под, около, возле).

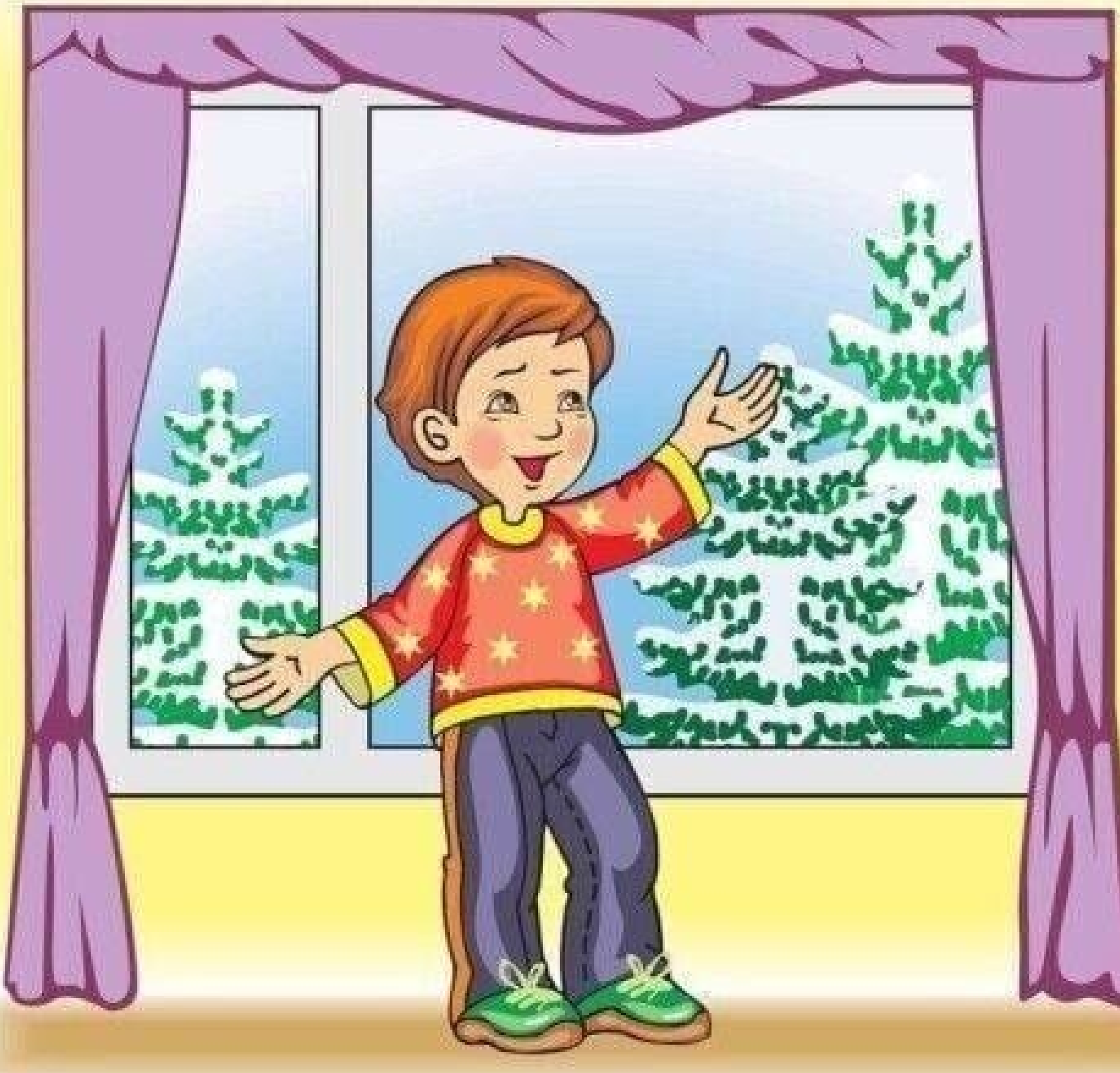
Развитие речи в 6-7 лет

В норме к пяти — шести годам заканчивается формирование правильного звукопроизношения. В 6-7 лет в условиях правильного речевого воспитания и при отсутствии органических нарушений центрального и периферического речевого аппарата, дети правильно пользуются всеми звуками родного языка. Произношение шестилетних детей мало чем отличается от речи взрослых, затруднения отмечаются лишь в тех случаях, когда встречаются трудные для ребенка новые слова или фразы, насыщенные сочетаниями звуков, которые ребенок еще не диффиринцирует (С – Ш): «Шла Саша по шоссе».

В 6 – 7 лет дети должны:

- Правильно различать звуки на слух, придумывать слова на заданный звук, или с данным звуком. Выделять звуки из слов, из ряда слогов и звуков.
- Произносить сложные слова со стечением согласных, состоящих из трех и более слогов (защитник, мотоциклист), определять количество слогов в слове. Произносить длинные и сложные предложения (В саду за высоким забором растут яблони, а в кустах шиповник).
- Употреблять в речи предлоги простые (в, на, из), и сложные (из-за, из-под, около, возле).

Показатели речевого развития детей 6-7 лет



- Правильно согласовывать в части речи (существительные с прилагательными, глаголами, числительными в единственном и множественном числе) (Например: У Маши и Саши нет двух спелых яблок. Дети съели их в обед.)
- Образовывать слова с помощью приставок и суффиксов, так же наречия от прилагательных (быстрый – быстро), образовывать сравнительные степени прилагательных (длинный – длиннее – самый длинный), образовывать глаголы движения с приставками (обошел, зашел, пришел).
- Понимать обращенную к ним речь в полном объеме.
- Понимать сложные двусмысленные тексты.
- Пользоваться как видовыми, так и родовыми понятиями, антонимами, синонимами.
- Классифицировать предметы.
- Составлять описательные рассказы, развернутые и логичные по содержанию, пересказывать сказки.
- Логично излагать свои мысли, используя сложные предложения с союзом «А». Понимать логико-грамматические конструкции (Петю ударил Ваня. Кто драчун?).

К 7 годам при условии систематической работы все эти показатели соответствуют речи детей.

Уважаемые родители!

Помните!

Если:

-ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть
-ребёнка высмеивают, он становится замкнутым
-ребёнка хвалят, он учится быть благородным
-ребёнка поддерживают, он учится ценить себя
-ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины
-ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других
-ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым
-ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей
-ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным
-ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.