

Защитите себя от коронавируса



Рекомендации для родителей, разработанные Московским государственным психолого-педагогическим университетом

(Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса, рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении, советы родителям в период объявленной эпидемии и др., разработанные Московским государственным психолого-педагогическим университетом)



Психическое здоровье детей и подростков во время вспышки COVID-19



О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122** создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года.

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Сайт детского телефона доверия www.telefon-doveria.ru



России.

Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава



Сайт Всемирной организации здравоохранения

Опубликовано Библиотека для родителей и детей

Подробнее...

Дыхательная гимнастика для ребенка



С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Опубликовано Библиотека для родителей и детей

Подробнее...