

Уважаемые родители!

Мамы, папы, бабушки и дедушки! Сегодня мы оказались в сложной ситуации, и ни для кого не секрет, что вирус гуляет по планете. Мы все находимся дома в самоизоляции и, конечно, испытываем определенные сложности. Отсутствие общения, возможности работать и выйти за пределы квартиры или дома – становятся для нас тяжелым испытанием.

Я так же, как и вы, нахожусь дома, работаю дистанционно, поэтому хочу вас попросить. Вы как взрослые люди принимаете решения за то, как будет в данной ситуации жить ваша семья. Мне хочется напомнить, что у нас есть возрастные родители, которые входят в группу риска. Поймите, что данная ситуация уже не шутка, ведь даже в интернете, так называемых «мемов», стало меньше, чем было две недели назад. От каждого из нас зависит, что будет дальше.

Хочу дать вам рекомендации, как пережить сложившуюся обстановку!

1. Нам очень не хватает общения. К счастью, мы живем в век информационно-коммуникационных технологий и пообщаться с родными можем по телефону или видеосвязи, например, в скайпе. Давайте сделаем семейные фотографии или даже видео и пошлем близким, дабы порадовать их!
2. А как же быть с кафе и ресторанами? Да, конечно, все мы любим скушать картошку фри, гамбургеры, пиццы, но и сейчас это не проблема. Многие пункты питания могут осуществлять бесконтактную доставку, но разве не лучше всей семьей провести время за увлекательным делом-готовкой! Вот, например, простой рецепт блинчиков, которые могут приготовить бабушки с внуками, дети со своими родителями или даже все вместе! **ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:**
 - Молоко **500 мл**
 - Яйца **3 шт**
 - Мука **200 г**
 - Масло сливочное или растительное **30 г (2 столовые ложки)**
 - Сахар **2 столовые ложки**
 - Соль **0.5 чайной ложки**Смешиваем все ингредиенты, обжариваем на сковороде, обмазываем края сливочным маслом и даем отдохнуть!
3. Не нравится кулинария? Всегда есть более ленивое занятие-просмотр фильмов и сериалов. Сейчас очень много ресурсов, где без оплаты можно смотреть разные сериалы, фильмы, концерты любимых исполнителей, театральные постановки, а так же оперу, но это для самых суровых! Так, можно посмотреть старую добрую «Красотку» или же новый фильм Тарантино «Однажды в Голливуде», или посидеть за просмотром «Доктора Хауса», «Интернов», «Сверхъестественного» или «Игры Престолов».
4. Мы забыли о книгах, ведь у большинства где-то завалилась недочитанная повесть. Можно читать детям сказки Волкова, рассказы Носова или Драгунского, для самых маленьких подойдут стихи Барто и Чуковского. Или же заполнить свои пробелы еще со школьных времен, прочитав «Мастера и Маргариту» или «Войну и мир». На

- самом деле есть много интересных авторов, книги которых вам придется по душе – это и фантастика, и детективы, и исторические романы и триллеры.
5. Но вот беда, скоро лето, такие жесткие меры, надеемся, отменят, и нужно будет доставать свой яркий гардероб на жаркую погоду. Как же хочется новую футболку, платье или рубашку. Это тоже не проблема, можно устроить мини-шоппинг, ведь современное общество позволяет нам приобретать одежду, не выходя из дома!
 6. Каждый найдет себе занятие по душе. Можно поработать интеллектуально, разгадав кроссворд, или заняться фитнесом, поиграть в компьютерную игру или приставку, затеять генеральную уборку, научиться писать левой рукой или освоить вышивку крестиком.

Главное помнить, что все проходит, и вирус тоже пройдет. Как быстро мы вернемся к прежней жизни, зависит от нас. Соблюдайте режим самоизоляции, не подвергайте опасности родных и близких, выполняйте требования гигиены, и тогда в скором времени ситуация изменится к лучшему!

