

The background is a blue gradient. In the corners, there are white line art designs resembling electronic circuit boards or neural networks, with lines and small circles.

ROK SZKOLNY 2020/2021

PROBLEM PRIORYTETOWY DO ROZWIĄZANIA :

**„NISKA ŚWIADOMOŚĆ PROZDROWOTNA UCZNIÓW
I RODZICÓW W CZASIE PANDEMII I NA CO DZIEŃ”**

JESTEM WIRUS - KUZYN GRYPY I PRZEZIĘBIENIA



POPRAWNE ZAKŁADANIE I ZDEJMOWANIE MASECZKI OCHRONNEJ





Z HIGIENĄ ZA PAN BRAT"



PEDAGOGIZACJA RODZICÓW. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI TWORZENIA ŚRODOWISKA SPRZYJAJĄCEMU ZDROWIU/PRZESTRZEGANIE ZASAD HIGIENY W CZASE PANDEMII

Wskazówki dla rodziców

- Ø Rodzicu dopilnuj, by Twoje dzieci, nie spotykały się w miejscach publicznych, większych grupach, gdy nie chodzą do szkoły.
- Ø Zapoznaj dziecko z zasadami higieny. Jeśli wychodzicie, pilnuj, by nie dotykało rzeczy, które dotykają inni ludzie (klamek, przycisku od domofonu, słupków, latarni itp.).
- Ø Przypomnij jak prawidłowo myć ręce !!!
- Ø Pamiętaj o częstym dezynfekowaniu i wietrzeniu mieszkanie.
- Ø Pokaż dziecku jak poprawnie zakładać i zdejmować maseczkę. Dobierz taką, która będzie mu się podobać, zabawną lub kolorową. Może pozwól dziecku wybrać maseczkę także dla Ciebie? Pamiętaj, że obowiązek zasłaniania ust i nosa na ulicy, w urzędach, sklepach, transporcie publicznym, punktach usługowych nie dotyczy dzieci do lat 5. oraz starszych dzieci z niepełnosprawnością, które mogłyby mieć problemy z oddychaniem lub samodzielnym zdjęciem maseczki (musisz mieć jednak dokument, który to poświadcza).
- Ø Jeśli dziecko źle się czuje, powinno zostać w domu i odpoczywać.
- Ø Należy izolować dziecko od osób, które źle się czują. Jeśli inny domownik ma infekcję, dziecko nie powinno przebywać razem z nim w pomieszczeniu

Ø Pomóż swojemu dziecku poradzić sobie ze stresem związanym z korona wirusem. Wyjaśnij mu, co to jest za wirus, jak można się nim zarazić oraz jak można się przed nim chronić. Zapewnij go, że to sytuacja przejściowa, z którą sobie poradzimy, jeśli będziemy przestrzegać zasad higieny i unikania kontaktu z innymi osobami. Powiedz dziecku, że zawsze może Cię o wszystko zapytać. Pamiętaj, że dzieci inaczej patrzą na pewne sprawy. Ważne, by dużo z dzieckiem rozmawiać i by samemu zachować spokój.

Ø Pamiętaj, że od 24 października dzieci do lat 16 w godzinach 8:00–16:00 od poniedziałku do piątku mogą się przemieszczać tylko pod opieką rodziców lub opiekunów. Zasada ta nie obowiązuje: kiedy dziecko idzie do szkoły lub wraca z niej do domu, a także w weekendy.

CO ZROBIĆ, BY DZIECKO CZUŁO SIĘ BEZPIECZNIE

Dzieci reagują na to, jak sytuację postrzegają dorośli. Kiedy rodzice i opiekunowie mówią o sytuacji spokojnie, mogą zapewnić swoim dzieciom najlepsze wsparcie. Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. Niektóre nietypowe zmiany, na które należy zwrócić uwagę u dzieci:

- Ø nadmierny płacz i rozdrażnienie
- Ø nadmierne zmartwienie lub smutek
- Ø niezdrowe nawyki żywieniowe (objadanie się, brak apetytu) lub senność
- Ø drażliwość i „odgrywanie” dziwnych zachowań
- Ø trudności z uwagą i koncentracją
- Ø niewyjaśnione bóle głowy lub ciała
- Ø w przypadku nastolatków: używanie alkoholu, tytoniu lub narkotyków.

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY WESPRZEĆ SWOJE DZIECKO:

- Ø Nie udawaj, że nic się nie dzieje, dziecko widzi Twoje podenerwowanie. Poświęć trochę czasu na rozmowę z dzieckiem na temat sytuacji. Odpowiedz na pytania i podziel się faktami w sposób odpowiedni do wieku dziecka. Wy tłumacz mu, czemu przez najbliższe dni nie pójdzie do szkoły czy przedszkola, czemu nie może spotkać dziadków i kolegów.
- Ø Zapewnij swoje dziecko, że jest bezpieczne. Daj mu poczuć, że nie ma niczego złego w tym, jeśli czuje się zdenerwowane. Pokaż mu, jak radzić sobie z emocjami.
- Ø Okazuj miłość dzieciom, przytulaj, chwal, nagradzaj,
- Ø Ogranicz dziecku możliwość oglądania wiadomości czy czytania informacji w Internecie na temat korona wirusa. Dzieci mogą źle interpretować to, co słyszą i mogą się bać czegoś, czego nie rozumieją
- Ø Zaplanuj dzień, godziny posiłków, czas na naukę i zabawę. Utrzymanie stałego rytmu dnia pomoże dziecku w codziennym funkcjonowaniu teraz i na przyszłość, gdy przyjdzie czas powrotu do przedszkola czy szkoły.
- Ø Bądź wzorem do naśladowania; rób przerwy w pracy, śpij dużo, ćwicz i odżywiaj się prawidłowo.

ZAPLANUJ DZIECKU CZAS W DOMU

- Ø Zachęć je do czytania, grania w gry planszowe, nie pozwól by siedziało cały czas przed telewizorem lub w Internecie.
- Ø Zaproponuj jakąś wspólną gimnastykę, włącz dziecko w prace domowe, żeby miało okazję się zmęczyć.
- Ø Omów organizację dnia codziennego, w tym podziału obowiązków między członków rodziny.
- Ø Omów pomysły na spędzanie czasu z dziećmi, zabaw dla dzieci z wykorzystaniem przedmiotów i zabawek, które są w domu.

„JAK DBAM O HIGIENĘ OSOBISTĄ”–KONKURS PLASTYCZNY



[illegible]



JAK BEZPIECZNIE ŻYĆ W DOBIE PANDEMII - POPRAWNE ZAKŁADANIE I ZDEJMOWANIE MASECZKI



