

Edukacja społeczna, przyrodnicza i polonistyczna.

Porozmawiajmy o koronawirusie (tekst dla dzieci):

Wszyscy doświadczamy nowych sytuacji. Nie spotykamy się, nie chodzimy do szkoły, staramy się nie wychodzić z domu. To dlatego, że na całym świecie wybuchła pandemia koronawirusa. Naukowcy poznali jak zachowuje się ten wirus i w jaki sposób możemy się nim zarazić. Przenosi się drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania, mówienia. Trwają prace nad znalezieniem szczepionki zapobiegającej tej chorobie pod nazwą COVID-19. Światowa Organizacja Zdrowia(WHO) informuje nas o zasadach bezpiecznego zachowania się podczas tej trudnej sytuacji. Dlatego wszyscy musimy dbać o nasze wspólne bezpieczeństwo. Wirus nie jest widzialny gołym okiem. Wszyscy możemy go przenosić i zarażać innych, jeśli nie będziemy stosować się do zaleceń. Co nie znaczy, że każdy zachoruje. Najbardziej narażeni na zachorowanie są ludzie starsi. Dzieci są narażone najmniej. One obecność wirusa w organizmie najczęściej przechodzą bez objawów, ale mogą go przenosić nieświadomie na inne osoby. Wy dzieci też możecie przyczynić się do spadku zachorowań, a więc dbajmy o siebie i innych jednocześnie. Dlatego powinniście stosować się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia i polskiego rządu:

- Regularnie myjemy ręce – tak jak to ćwiczyliście w szkole.
- Nie kontaktujemy się z osobami z zewnątrz - osobiście.
- Staramy się nie wychodzić z domu.
- Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Potem należy jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.
- Jemy jak najwięcej warzyw i owoców. Korzystamy z produktów, które podpowiada nam piramida zdrowia. Zdrowe odżywianie i odpowiednia ilość snu podnoszą odporność naszego organizmu.
- Słuchamy informacji tylko sprawdzonych, pochodzących od rodziców.
- Chronimy nasze zdrowie starając nie narażać się na niepotrzebne zachorowanie, złamanie czy urazy ciała, by nie musieć wychodzić z domu do lekarza, szpitala czy przychodni. Służba zdrowia i tak ma nadmiar pracy związanej z koronawirusem.
- Dobrze planujemy swój dzień na naukę, zabawę, posiłki, pomoc w domu.

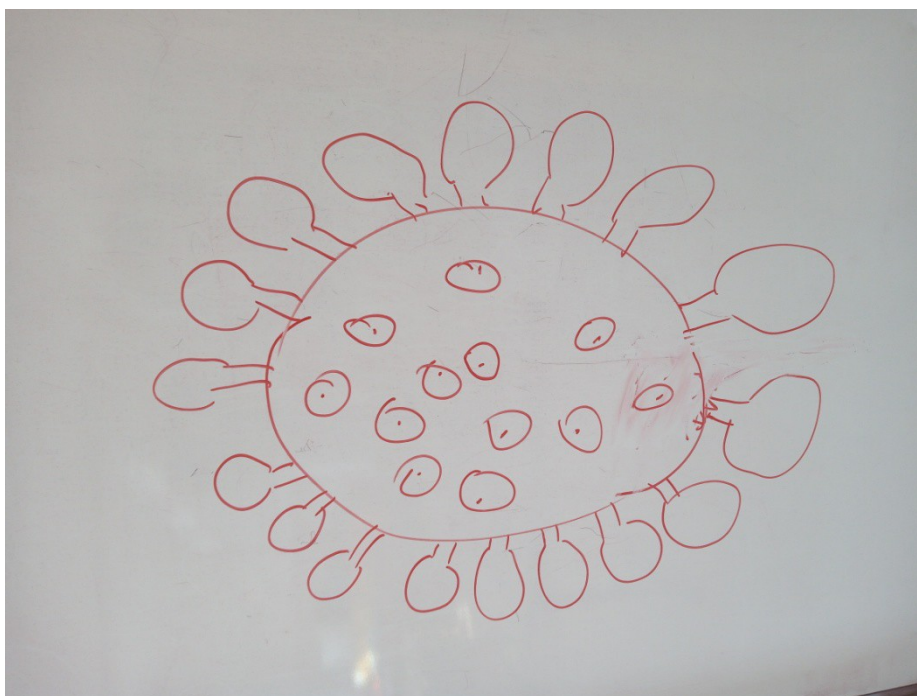
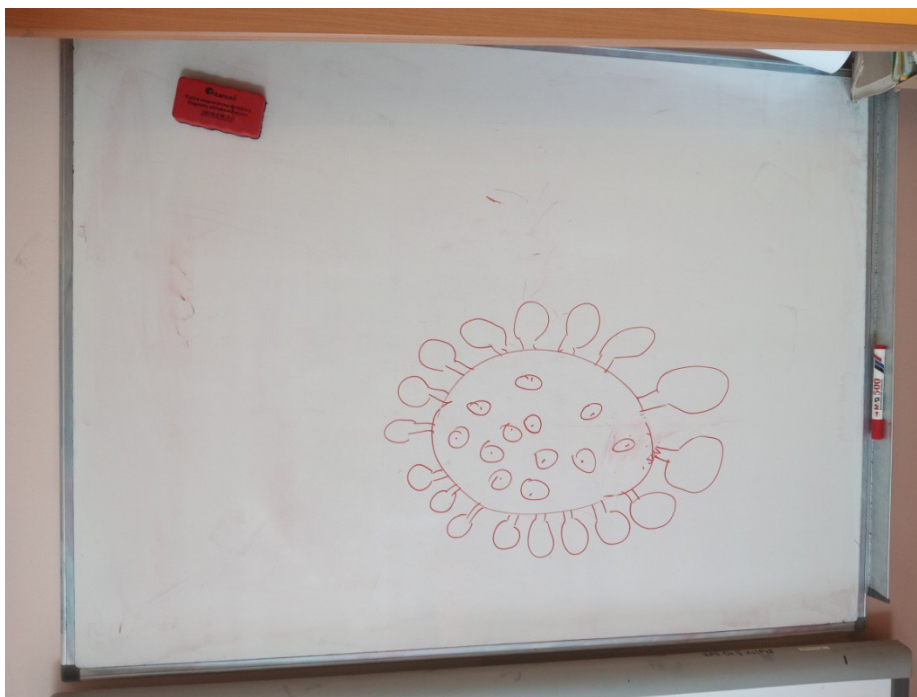
Pamiętacie, że jest to sytuacja przejściowa z którą sobie poradzimy tym szybciej im więcej ludzi będzie stosować się do zaleceń. Wy też należycie do tej społeczności. Kiedyś wszystko wróci do normy i spotkamy się w szkole.

Anna Krauze

Rozmowa z dziećmi na temat tekstu:

- Jak przenosi się wirus, który wywołał pandemię?
- Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie?
- Wymień 2 zalecenia dotyczące naszych poprawnych zachowań w czasie pandemii.

Kiedy przyszedłam do naszej klasy pierwszego dnia Waszej nieobecności, zobaczyłam na tablicy ten oto rysunek. To symbol naszej nieobecności w szkole. Postanowiłam go sfotografować.



Rysunek na tablicy z Naszej Sali (autor nie jest mi znany)

Dodatkowo można dzieciom poniższe filmy:

<https://www.cda.pl/video/2489870f3>

<https://www.tv-wschod.pl/wiadomosci/16532,film-instrukcja-dla-dzieci-jak-uniknac-wirusa>

Informacje dla rodziców z serwisu Ministerstwa Zdrowia i NFZ: pacjent.gov.pl i nie tylko:

Co możesz zrobić, by chronić swoje dziecko:

- Dopilnuj, by Twoje dzieci, w tym młodzież, nie spotykały się w miejscach publicznych i większych grupach, gdy nie chodzą do szkoły.
- Zapoznaj dziecko z zasadami higieny. Jeśli wychodzicie, pilnuj, by nie dotykało rzeczy, które dotykają inni ludzie (klamek, przycisku od domofonu, słupków, latarni itp.). Naucz je prawidłowo myć ręce.
- Należy izolować dziecko od osób, które źle się czują. Jeśli inny domownik ma infekcję, dziecko nie powinno przebywać razem z nim w pomieszczeniu.
- Pomóż swojemu dziecku poradzić sobie ze stresem związanym z koronawirusem. 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.

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.

Rzeczy, które możesz zrobić, aby wesprzeć swoje dziecko:

- 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.
- 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.
- Ogranicz dziecku możliwość oglądania wiadomości czy czytania informacji w Internecie na temat koronawirusa. Dzieci mogą źle interpretować to, co słyszą i mogą się bać czegoś, czego nie rozumieją.
- 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.
- Bądź wzorem do naśladowania; rób przerwy w pracy, śpij dużo, ćwicz i odżywiaj się prawidłowo.

Rozmawiajmy, wyjaśniajmy, odpowiadajmy

1. Odpowiadajmy na pytania dziecka adekwatnie do jego wieku i rozwojowych potrzeb. Na przykład dzieci w wieku przedszkolnym oczekują jasnych, krótkich i jednoznacznych odpowiedzi oraz że damy im poczucie pewności i komfortu w tej

sytuacji. Natomiast z nastolatkiem warto rozważać różne alternatywy, sprawdzać fakty i mówić o swojej niewiedzy czy niepewności.

2. Tłumaczymy, na czym polega działanie wirusa, odwołując się do doświadczeń dziecka z wcześniejszych sytuacji, kiedy ono samo lub ktoś bliski chorował na jakąś zakaźną chorobę. Przywołajmy zdarzenia, kiedy nie mogliśmy kogoś odwiedzić, bo był chory, lub kiedy dziecko musiało być w domu ze względu np. na ospę czy grypę.
3. Powiedzmy, że dzieci chorują rzadziej i słabiej, ale mogą zarazić siebie lub innych. Dlatego wszyscy przestrzegamy zaleceń.
4. Starszym dzieciom i nastolatkom przyznajmy, że nie mamy pełnej wiedzy na temat wirusa i działamy zgodnie z tym, co wiadomo na ten moment, stosując się do tego, co zalecają naukowcy.
5. Pamiętajmy! Dzieci nie tylko słuchają, co mówimy, ale przede wszystkim obserwują, co robimy. Nie wzmagajmy ich lęku. Zachowujmy się spokojnie i racjonalnie, stosujmy się do zaleceń, o których im opowiadamy.
6. W przypadku starszych dzieci warto odwołać się do ich odpowiedzialności i poznawczej empatii: zostajemy w domu, przestrzegamy zaleceń, bo chronimy siebie, ale też tych, którzy są słabsi i mniej odporni.
7. Nastolatkom warto powiedzieć, że niepokój można zredukować poprzez poszukiwanie wiedzy i rzetelnych informacji o zagrożeniu. Warto ustalić zasady: gdzie i kiedy sprawdzamy doniesienia. Ciągłe śledzenie newsów, czytanie wszystkich postów, dyskusowanie z osobami, które „nakręcają lęki” – nie pomaga.

Jak redukować lęk u dziecka?

1. Nie okłamujmy go! Jeśli czegoś nie wiemy, powiedzmy o tym i zapewnijmy, że będziemy się dowiadywać.
2. Informacje powinny być dostosowane do wieku i potrzeb dziecka. Młodsze dzieci myślą bardzo konkretnie o tym, co znają, i często odnoszą informacje do siebie.
3. Dzieci mogą mieć poczucie, że są odpowiedzialne za sytuację, bo np. usłyszały, że przenoszą wirusa, dlatego nie wolno im iść do przedszkola lub spotkać się z bliskimi. Wyłumaczymy, jak to naprawdę działa, i pomożemy uporać się dziecku z takimi myślami.
4. Nie podkreślamy atmosfery lęku i unikajmy przeładowania informacyjnego. Wiedza powinna pochodzić z rzetelnych źródeł.

Anna Krauze