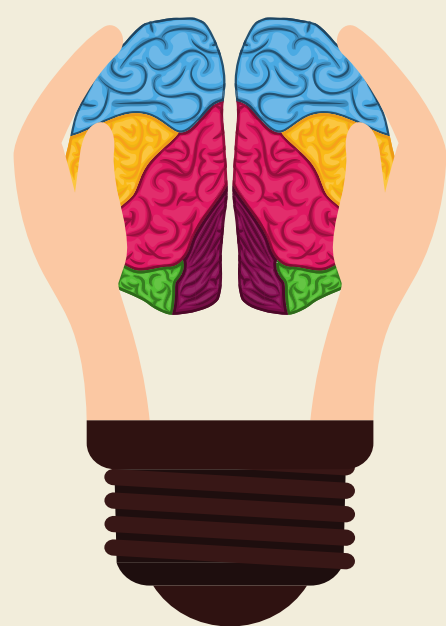


MIT TEHETNEK A SZÜLŐK, GONDVISELŐK?

ÁLTALÁNOS JÓ TANÁCSOK



MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Magyarázzuk el egyszerűen és világosan a gyermekednek, hogy mi történik, és hangsúlyozd, hogy biztonságban van.



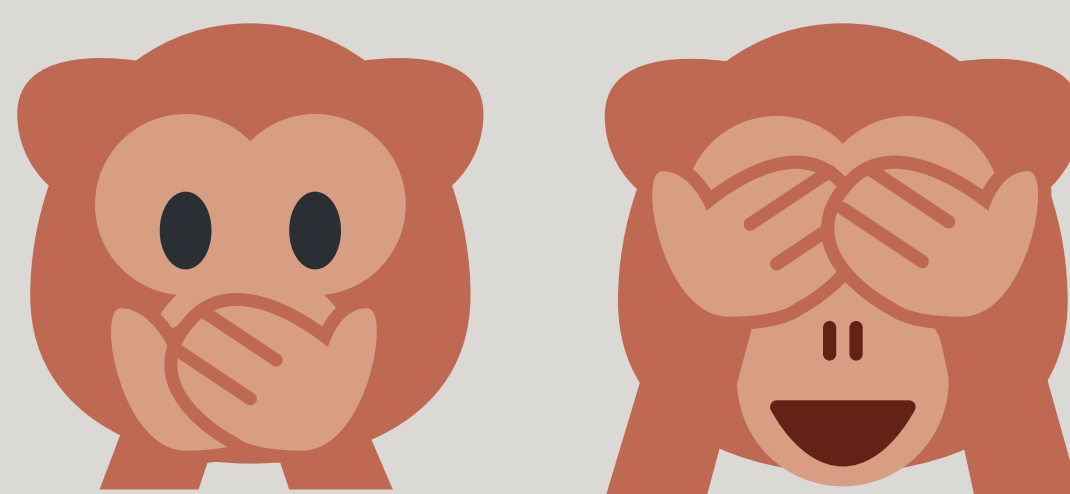
RENDSZERES KÉZMOSÁS

Főként étkezés előtt és után, orrfújás vagy köhögés/tüsszentés után, vagy éppen amikor piszkos lett a keze.



KÖHÖGÉS ÉS TÜSSZENTÉS

Tanítsuk meg a gyermeknek, hogy a könyékhajlatába vagy papírzsebkendőbe köhögjön és tüsszentésen, majd a zsebkendőt dobja ki egy zárt kukába.



NYÚLKAPISZKA

Tanítsuk meg gyermeknek, hogy megfelelő kézmosás nélkül ne nyúlkaljon a szemébe, szájához, orrához.

MIT TEHETNEK A SZÜLŐK, GONDVISELŐK?

SEGÍTSÜNK A GYERMEKEKNEK MEGKÜZDENI A STRESSZEL



TÜNETEK

A gyerekek különböző módon reagálhatnak a stresszre: alvásproblémák, ágybavizelés, has- vagy fejfájás, szorongás, zárkózottság, düh, ragaszkodás, félelem az egyedülléttől. Magyarázzuk meg nekik, hogy ezek teljesen normális reakciók.



BESZÉLJÜNK RÓLA

Mindenképpen javasolt a korosztálynak megfelelően az informálás: mi ez, mi történt, mi fog történni, és soroljunk fel néhány példát, hogyan tud ő is segíteni a saját és mások egészségének megőrzésében.



ÍRJUNK NAPI RUTINT

A mindennapi rutinokat és időbeosztást tartsuk be, amennyire csak tudjuk, főleg lefekvés előtt, vagy segítsünk kialakítani új rutinokat új környezetben.



JÁTÉK

Lehetőség szerint biztosítsunk minél több időt a gyermeknek a játékra és pihenőidőre.

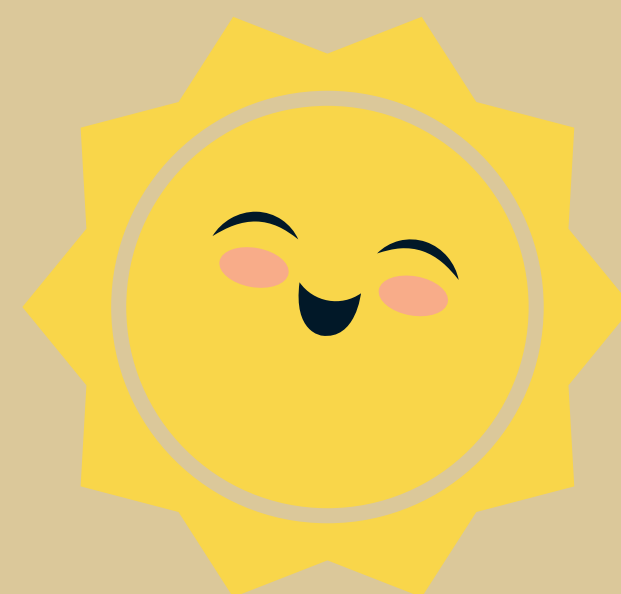
MIT TEHETNEK A SZÜLŐK, GONDVISELŐK?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK AZ ÓVODÁS KORÚAKKAL?



JÓ GYAKORLATOK

Fókuszáljunk a jó gyakorlatokra: köhögéskor vagy tüsszentéskor használjunk zsebkendőt, rendszeresen mossunk kezet.



ÉNEKELJÜNK

Énekeljük el 2x a 'Süss fel napot' kézmosás közben, hogy meglegyen a 20 másodperces jó rutin. Gyakorolhatják kézfertőtlenítés közben is.



BABÁK, BÁBOK

Használjunk babákat vagy bábokat, hogy bemutassuk a betegség tüneteit, és hogy mit kell tenni, ha ezeket érzik, illetve hogy tudnak ilyen helyzetben másoknak segíteni.



ANGYALKÁK

Játszunk velük „angyalkásat”: oldalra nyújtsák ki karjaikat, így meg tudják tanulni, hogy ilyen helyzetben a távolság azért fontos, hogy csökkentsük a fertőzés veszélyét.

MIT TEHETNEK A SZÜLŐK, GONDVISELŐK?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKKAL?



ÉRZELMEK

Figyeljünk oda az aggodalmaikra és válaszoljuk meg a kérdéseiket a számukra érthető szavakkal, de ne terheljük túl őket sok információval. Erősítsük meg őket abban, hogy kimutathatják érzelmeiket és erről beszélhetnek is.



TE IS TEHETSZ

Mondjuk el nekik, hogy sok mindent tehetnek saját és mások egészségéért: vezessük be a szociális távolságtartás fogalmát, és fókuszáljunk a jó higiénés gyakorlatokra.

HOGYAN TERJED

Segítsünk nekik megérteni az alapvető, megelőzési és kontroll fogalmakat. Példán keresztül mutassuk meg, hogy terjed: pl. színes vizet öntsünk a szórófejes flakonba és fújjunk le vele egy fehér papírlapot. Figyeljük meg, hogy a cseppek milyen messzire képesek elérni, állítsunk a távolságon.



20 MÁSODPERC

Mutassuk meg, miért olyan fontos, hogy legalább 20 másodpercig tartson a szappanos kézmosás: szórjunk egy kis csillámot a kezére és először sima vízzel mosson kezet, majd 20 másodpercig szappanos vízzel. Ebből kiderül, hogy melyik a hatásosabb.

MIT TEHETNEK A SZÜLŐK, GONDVISELŐK?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK AZ KÖZÉPISKOLÁSOKKAL?

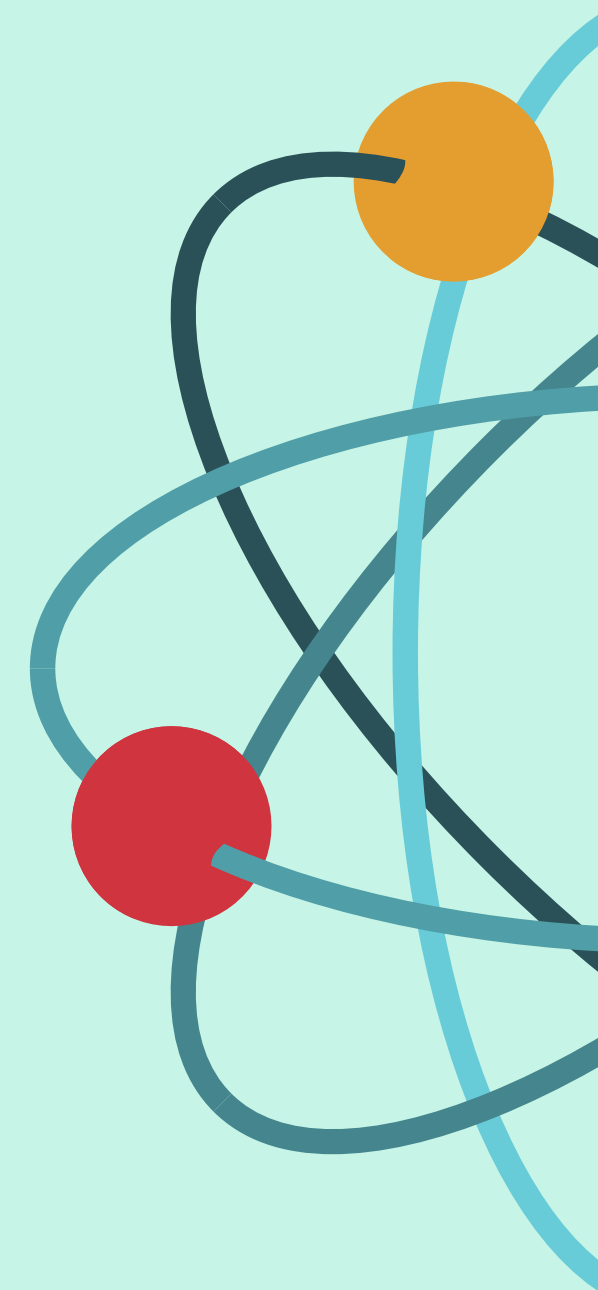


PÉLDAMUTATÁS

Erősítsük bennük, hogy bizony sokat tehetnek önmaguk és mások biztonságáért: magyarázzuk meg a szociális távolságtartás fogalmát, fókuszáljunk a megfelelő higiénés gyakorlatokra, illetve hangsúlyozzuk, hogy példát tudnak mutatni a családtagjaiknak.

KAPCSOLÓDÓ TANTÁRGYAK KIEMELÉSE

A tudomány a segítségünkre van a vírus tanulmányozására, a betegség terjedésére és a gyógy mód fontossága kapcsán; a társadalomtudomány hangsúlyozhatja a járványok történelmét és az egészségügyi intézkedések fejlődését, végül a média tantárgyak segíthetik a diákokat abban, hogy kritikusabbak legyenek, hatékonyabban kommunikáljanak, és aktív állampolgárok legyenek



STIGMÁK

Fontos, hogy megelőzzük és azonosítsuk a stigmákat: beszéljük meg a különböző lehetségesen tapasztalt reakciókat, és hogy ezek mind normális reakciók egy abnormális helyzetben.



VÁLASZOLJUNK

Nagyon figyeljünk oda az aggodalmaikra és válaszoljunk a kérdésekre