

# Jak radzić sobie z koronawirusem i odnieść z tego korzyść na przyszłość

## Przewodnik dla rodzin



# List do rodziców i opiekunów

## Co dobrego możemy wynieść z obecności koronawirusa?

Obecna trudna sytuacja z powodu epidemii koronawirusa może paradoksalnie sprawić, że uda Wam się wprowadzić kilka dobrych zmian w obyczajach Waszych dzieci i Waszej rodziny. Dzięki Wam dzieci już wiedzą, że muszą być silne i nie dać się wirusowi. Znamy różne działania, które wspierają walkę z wirusami w codziennym życiu. Wykorzystajmy je do wprowadzenia odpowiednich zachowań u naszych dzieci i wdrożenia ich do większej samodzielności i odpowiedzialności za siebie. I to od najmłodszych lat.

## Jakie stoją przed nami zadania? Jak można je wykonać?

Zacznijmy od higieny osobistej. Lekarze zalecają:

**Myć ręce mydłem w ciepłej wodzie przez 20 sekund.**

**Każda osoba w rodzinie powinna mieć swój własny ręcznik.**

Dzieci od małego wiedzą, że ręce trzeba umyć, kiedy się pobrudzą piaskiem, błotem, farbą. Ale już rzadziej pamiętają o tym, kiedy siadają do posiłku lub po skorzystaniu z toalety. Teraz jest dobra okazja, żeby nauczyły się to robić za każdym razem, a nawet częściej.

Najpierw dzieci muszą się nauczyć właściwego sposobu mycia rąk, by wirus zniknął z ich powierzchni. Dobrym wzorem jest filmik o tym, jak mydło myje dokładnie wszystkie zakamarki dłoni. Pomocą może być plakat z instrukcją poprawnego mycia rąk, z którym dzieci zapoznały się w przedszkolu.

Warto pokazać dzieciom, ile trwa 20 sekund. Niech dzieci siedzą spokojne przez 20 sekund, a my mierzymy czas stoperem np. w telefonie. Poczują praktycznie, jak długo trzeba czekać, aż upłynie 20 sekund czyli tyle, ile czasu trzeba myć ręce. Można pomóc dzieciom w wytrwaniu w tej czynności z klepsydrą, zegarkiem czy śpiewaniem piosenki. Wtedy same nauczą się odczuwania upływu czasu i będą lepiej kontrolowały dłuższe mycie rąk.

Następnie muszą powtarzać tę czynność wielokrotnie, aż dokładnie ją opanują i utrwalą w postaci nawyku. Wtedy nie zniknie po okresie wzmożonej ostrożności i stanie się reakcją naturalną.

Trzeba dopilnować, żeby dzieci wycierały ręce w swój ręcznik. Dobrze jest oznaczyć jakimiś rozpoznawalnymi znaczkami ręczniki każdego członka rodziny.

## Co dzieciom pomoże w przyswojeniu tego nawyku?

- Cierpliwie potarzana rozmowa: dlaczego i po co mają myć ręce.
- Plakat z rysunkami sposobu mycia rąk, wiszący w widocznym miejscu.
- Mierzenie czasu 20 sekund przynajmniej przez jakiś czas.
- Wzór dorosłego przy wspólnym myciu rąk.
- Słuchanie piosenki o myciu rąk.
- Włączenie tej czynności do zabawy.

I wszelkie własne pomysły, które wesprą tę naukę, by była ona przyjemna i dała oczekiwany skutek.

Droży rodzice, bądźcie cierpliwi i nie zniechęcajcie się, jeśli efekt nie przychodzi szybko i że trzeba ciągle powtarzać i przypominać. Niech to stanie się częścią zabawy, że brudne ręce szukają wody i mydła.

**Powodzenia!**

Wasz przedszkolny psycholog

P.S. Proszę o przeczytanie dzieciom listu, który skierowałam do nich. Jeśli dla młodszych dzieci jest za trudny, proszę, uproście go lub przekażcie własnymi słowami – dziękuję za pomoc.

# List do dzieci

Hej dzieciaki – Liski, Koty i Zające, to piszę do Was ja – pani Ewa. Często mnie pytaliście: kiedy pani mnie zabierze? Teraz nie mogę zaprosić Was do piwnicy, bo wszyscy – Wy, Wasi rodzice, Wasze panie i ja jesteśmy w domu i staramy się jak najmniej z niego wychodzić. W ten sposób chcemy przegonić wirusa, który nie jest dla nas dobry i roznosi chorobę.

## Dlatego napisałam do Was list o kilku najważniejszych teraz sprawach.

Już dobrze wiecie od swoich Rodziców, że nie chodźcie do przedszkola i nie możecie spotykać się z kolegami i koleżankami i innymi osobami, żeby nie zachorować. Chorobę wywołuje wirus o nazwie korona. Wszystkiego o nim możecie się dowiedzieć z książeczki „Masz tę moc”. Jeśli jej jeszcze nie znacie, poproście rodziców o pokazanie i poczytanie. Znajdą ją na naszym przedszkolnym facebooku. Chociaż wirus nazywa się ładnie, to naprawdę jest bardzo niemiły i niebezpieczny. Trzeba się przed im strzec i ze wszystkich sił starać się go przegonić.

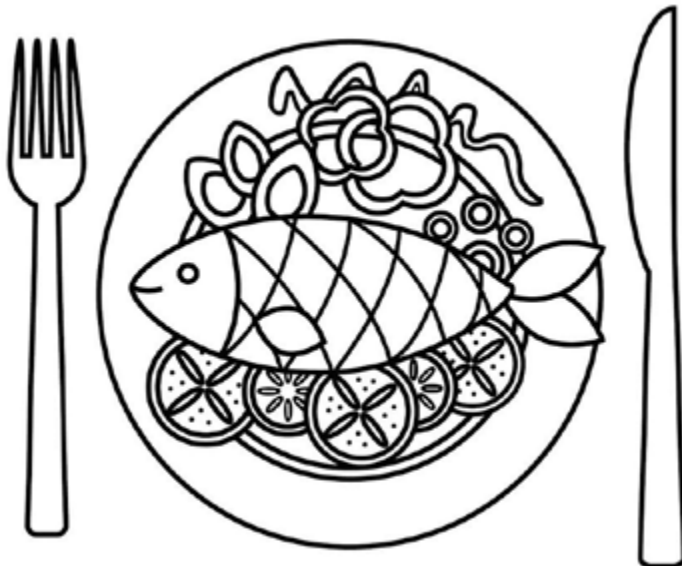
Wy też możecie włączyć się do tej walki, zostać bohaterami i pomóc swoim rodzicom w obronie przed tym wirusem. To nie jest takie trudne, wymaga tylko robienia rzeczy, które są Wam dobrze znane, bo robiliście je w domu i w przedszkolu. Codziennie. Tylko teraz musicie o nich bardziej pamiętać, robić częściej i dokładniej.

## Do odważnych świat należy, a więc do boju!

1. Na początek – **MYJCIE RĘCE** – mydłem, często i dokładnie, bo koronawirus boi się wody i mydła.

Obrazki możecie pokolorować, by lepiej zapamiętać!

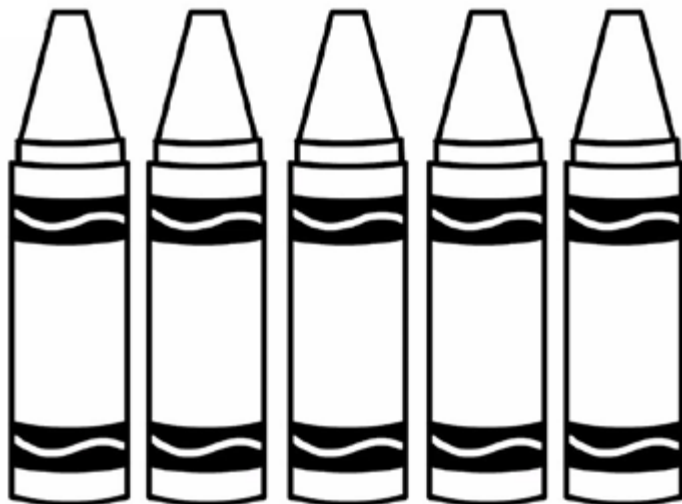




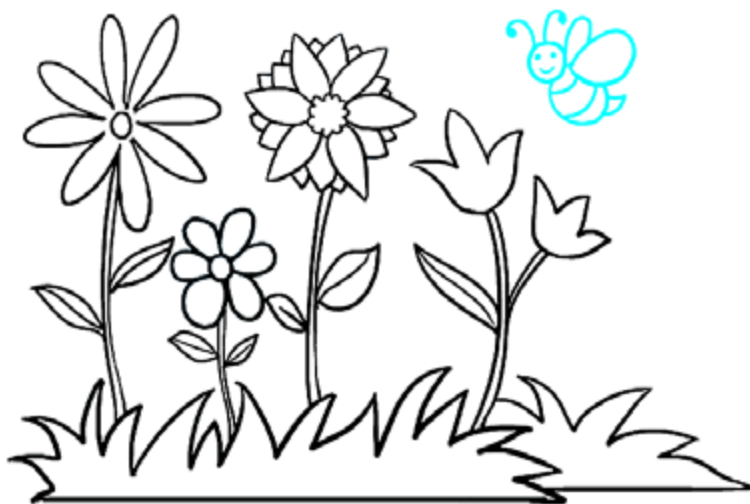
Przed jedzeniem śniadania, obiadu, kolacji i wszystkiego innego, co bierzecie do ręki – owoców, czekolady, ciastek, batoników, chrupek.



Po wyjściu z toalety, jak zrobicie siusiu albo kupkę.



Po zabawie piaskiem, farbami, plasteliną czy kredkami.



Po pracach w ogródku.



Nawet wtedy, gdy brudu nie widać – po spacerze, dotykaniu poręczy, klamek od drzwi do domu, jeździe na rowerze lub hulajnodze.



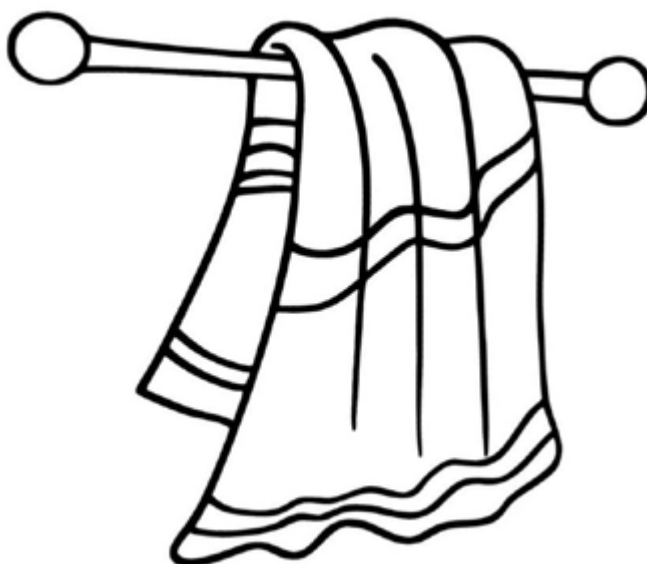
Zawsze, kiedy widzicie, że są brudne.

I zawsze wtedy, gdy o to poproszą rodzice.

**Widzicie, to wcale nie jest takie trudne, tylko trzeba o tym dobrze pamiętać.**

2. Żeby przegonić wirusa, myjcie ręce w specjalny sposób. Już wcześniej pokazały go Wam panie w przedszkolu, pokażą i przypomną rodzice. Możecie to obejrzeć na filmiku. Pamiętajcie, że myjcie ręce, ale bez rękawiczek. Ważne jest, żeby mydło wszędzie się dostało i nie ominęło ani jednego miejsca na waszych dłoniach.

3. Myjcie ręce przez całe 20 sekund. Wtedy na pewno wirus pójdzie precz. 20 sekund - ile to trwa? Niektórzy pewnie pamiętają stoper, który mogli oglądać u mnie. Mierzyliśmy nim czas mówienia lub jakiejś krótkiej zabawy. Teraz posiedźcie spokojnie przez 20 sekund a rodzice zmierzą ten czas. Poczujecie czy to długo. Musicie wytrzymać, żeby wiedzieć, ile czasu trzeba myć ręce.



4. Zawsze wycierajcie ręce w swój ręcznik. Musicie dokładnie wiedzieć, który ręcznik jest wasz. Można dać mu jakiś znaczek lub napisać imię.

Nowy sposób mycia rąk, pamiętanie o czasie i wycieraniu w swój ręcznik jest trochę trudniejsze. Nie wystarczy włożyć ręce pod wodę, opłukać i wyjąć, bo od tego wirus się nie wyniesie. Jeśli zrobicie to wiele razy z mamą, tatą, starszym rodzeństwem, to będzie już łatwe. I pomożecie w myciu rąk młodszym dzieciom.

#### **A na koniec ciekawostka.**

Kto ma swoje zwierzątko domowe – kota, psa, świnkę morską, chomika lub ptaszka – może poobserwować, jak dokładnie, jak długo i ile razy w ciągu dnia robi ono swoją toaletę, czyli jak się myje. A jeśli któreś z Was ma ochotę, może to narysować.



# KIEDY MYJEMY RĘCE



# JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY W WODZIE I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO



1 RĄCZKI  
POCIERAMY  
O SIEBIE



2 DOKŁADNIE  
MYJEMY MIĘDZY  
PALCAMI



3 POTEM  
MYJEMY  
KCIUKI



4 MYJEMY  
DŁONIE  
Z WIERZCHU



5 NASTĘPNIE  
PALCE  
Z WIERZCHU



6 TERAZ  
CZAS NA  
PAZNOKCIE



