

Temat: Dbamy o siebie i bliskich podczas pandemii.



MRiPS **Ministerstwo Zdrowia**

ZADBAJ O SAMOPOCZUCIE DZIECI PODCZAS EPIDEMII

- 1** Rozmawiaj z dziećmi o epidemii w sposób dostosowany do ich wieku i rozwoju
- 2** Rozmawiaj o tym jak się czują
- 3** Chroni dzieci przed informacjami i obrazami niedostosowanymi do ich wieku
- 4** Utrzymuj kontakt dzieci z rodziną i bliskimi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
- 5** Jeżeli kontakty bezpośrednie nie są zalecane lub są zabronione, umożliwiał dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami
- 6** W przypadku zamknięcia placówek oświatowych lub odwołania zajęć pozalekcyjnych, zaplanuj dziecku nową rutynę dnia
- 7** Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną dziecka
- 8** Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu
- 9** Wytłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność
- 10** Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladowuje