

Temat: #Zostańwdomu i #Nie_zwariuj

Wiadomo – sytuacja jest coraz poważniejsza i coraz więcej obostrzeń w naszym codziennym życiu. W Polsce wprowadzono stan zagrożenia epidemicznego.

W skrócie oznacza to jedno - zamknięcie drzwi dla koronawirusa.

Rząd zaleca pozostanie w domu. Należy ograniczyć kontakt z innymi do minimum, wychodzić tylko w sytuacjach pilnych. Po ulicach jeżdżą policyjne samochody z komunikatami przypominającymi o konieczności pozostania w domu, zakazie gromadzenia się, zachowaniu wszelkich środków ostrożności i bezpieczeństwa.

W Internecie ruszyła akcja - #Zostańwdomu. Dołączają do niej kolejne osoby, w tym artyści, sportowcy i politycy by pokazać, że ten czas nie jest najlepszym na opuszczanie czterech ścian, a zacisze domowe niekoniecznie oznacza nudę.

<https://www.youtube.com/watch?v=xZnub8CUBMk>

Puste ulice, nieczynne sklepy, restauracje, kina, teatry, puby - krótko mówiąc wszystkie miejsca, gdzie tłumnie gromadzą się ludzie, wyłączone z ruchu. To dom teraz jest azylem, w którym każdy powinien pozostać.

RECEPTA NA TWÓJ BEZPIECZNY DOM...

- ✓ POZNAJ SIEBIE I SWOJĄ RODZINĘ,
- ✓ CIESZ SIĘ KAŻDĄ CHWILĄ Z BLISKIMI,
- ✓ BĄDŹ KREATYWNY,
- ✓ POZNAJ DOBRE PRAKTYKI W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA,
- ✓ PRZEĆWICZ BEZPIECZNE ZACHOWANIA.



Dlatego:

Jeśli wychodźcie z domu, to tylko w istotnych sprawach. Nie przebywajcie w dużych skupiskach ludzi. Zachowajcie odpowiednią odległość w czasie rozmów. To zasady, których teraz należy przestrzegać, ponieważ każde zabezpieczenie dziś jest w cenie.

Wszyscy czujemy niepokój, ponieważ sytuacja jest dla nas nowa. Nigdy dotąd nie spotkaliśmy się z takim niebezpieczeństwem na tak dużą skalę.

Tak ważne są teraz właśnie rozmowy z najbliższymi, dającymi wsparcie. Pamiętajcie, że również my – Wasi wychowawcy, nauczyciele jesteśmy gotowi na rozmowę z Wami. Będziemy starać się wyjaśniać wątpliwości i odpowiadać na pytania (nie tylko te związane z Waszą edukacją).

Przede wszystkim pamiętajcie o swoim zdrowiu i bezpieczeństwie – przestrzegajcie wszelkich zalecanych zasad higieny, ochrony zdrowia i bezpieczeństwa.

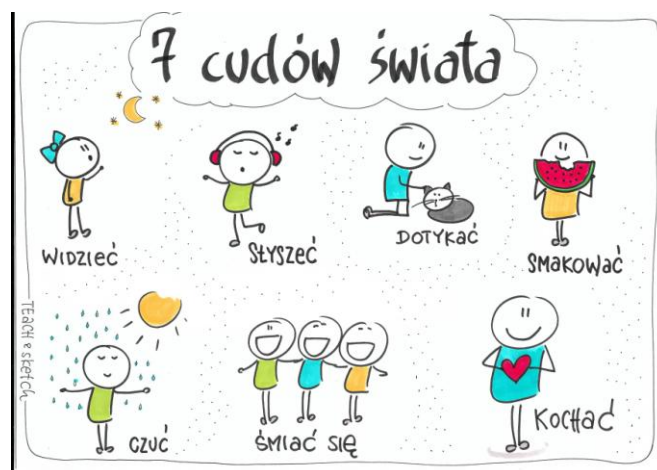
Sprawa Waszego zdrowia zależy przede wszystkim od Was i Waszego zdrowego rozsądku, nie stwarzajcie zagrożenia dla siebie i swoich bliskich. W przypadku złego samopoczucia – informujcie o tym swoich rodziców.

Na pewno brakuje Wam kontaktu z rówieśnikami – pozostają Wam jedynie te on-line, więc pielęgnujcie znajomości i przyjaźnie choćby w ten sposób.

Odłóżcie na później wizyty u dziadków, oni są szczególnie narażeni ze względu na swój wiek, a często różne choroby, jakie im dolegają. Nie zapominajcie jednak o nich. Zadzwońcie do Babci czy Dziadka, zapytajcie o zdrowie, zainteresujcie się, jak spędzają czas. Dla Was to kilka minut rozmowy – nie poświęćcie nadmiernie dużo czasu, a dla starszych osób, często samotnie mieszkających taki telefon to duża radość.

Korzystajcie z czasu z rodziną – to naprawdę czas dla Was - możecie się lepiej poznać, odkryć na nowo. Obejrzyjcie razem film, zagrajcie w planszówki, obejrzyjcie razem zdjęcia, wspominając wspólne wakacje... możliwości jest tak wiele.

A można cieszyć się naprawdę pozornie drobnymi rzeczami.



Zadbajcie o zdrowie emocjonalne Wasze i Waszych bliskich. Odpoczywajcie, wysypiajcie się, jedzcie regularnie posiłki. Wspierajcie bliskich.

Uczestniczcie też codziennych domowych obowiązkach – pomóżcie w przygotowaniu posiłku (może odkryjecie w sobie kulinarne talenty), posprzątajcie, zajmijcie młodszym rodzeństwem. Może młodszy brat lub siostra potrzebują Waszej pomocy w nauce? Wyprowadźcie psa – to też dla Was okazja do spaceru.

Budujcie sąsiedzką sieć kontaktów i pomocy. Jeśli ktoś z sąsiadów jest osobą starszą, samotną, ma ograniczone możliwości poruszania się, choruje przewlekłe i powinien zostać w domu, ofiarujcie mu pomoc w zakupie leków czy jedzenia. Wychodząc po zakupy dla swojej rodziny, załatwcie przy okazji te dla najbliższego sąsiada. I – stale pamiętajcie o bezpiecznym zachowaniu.

Bądźcie na bieżąco – sprawdzajcie aktualne informacje epidemiologiczne i komunikaty w wiarygodnych źródłach. Nie wierzcie w plotki, internetowe porady i alarmy wysyłane z niezidentyfikowanych źródeł.

Pamiętajcie o nauce, zaplanujcie sobie swój kalendarz zajęć na każdy tydzień. Nie zostawiajcie wszystkiego na ostatnią chwilę. W razie wątpliwości pytajcie nauczycieli oraz kontaktujcie się ze sobą w klasowych grupach. Pomoc koleżeńska jest jak najbardziej wskazana. Macie teraz okazję popracować nad autonomią nauki, doskonalić umiejętność planowania czasu, zastanowić się nad swoją wewnętrzną motywacją do nauki.



Może jest to też czas na odkrycie nowych pasji i zainteresowań?

Przed wszystkim:

**Bądźcie odpowiedzialni, zachowajcie spokój, zdrowy rozsądek
i bądźcie dobrej myśli.**