



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, umożliwiaj dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami

8 Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu

9 Wytłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność

6 W przypadku zamknięcia placówek oświatowych lub odwołania zajęć pozalekcyjnych, zaplanuj dziecku nową rutynę dnia

10 Pamiętaj o tym, że dziecko Cię naśladowuje



7 Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną dziecka

