

Kako bi u ovo vrijeme opasnosti od Koronavirosova mogućnost zaraze sveli na najmanju moguću mjeru valja se pridržavati preporuka liječnika ali i određenih pravila ponašanja.

Dragi roditelji, pred vama je vrijeme kada zbog trenutne situacije imate priliku provesti više vremena sa svojom djecom u vlastitom domu. Nemojte ih prisiljavati da cijeli dan sjede za stolom i računalom jer to NIJE ono što rade cijelo vrijeme u školi. Odvojite ovo vrijeme za razvijanje socijalnih i emocionalnih vještina. Kako biste zajedno proveli što zabavnije i kvalitetnije vrijeme, predlažemo aktivnosti koje možete raditi zajedno sa svojom djecom koje su važne za njihov fizički, socijalni i kognitivni razvoj!

1. Organizirajte se, napravite plan! Ne samo obaveza, već planirajte igre i zabavne aktivnosti.
2. Održite obiteljski sastanak, dogovorite pravila, podijelite zadatke i kvalitetno provedite zajedničko vrijeme.
3. Učenje na daljinu

Učenici - prema rasporedu na stranicama škole, MZO, ASOO i AZOO pratite online nastavu. Ispunjavanje školskih obveza na vrijeme olakšat će vam praćenje nastave kada se vratite u učionice. Pročitajte lektiru, nadoknadite zaostatke, pripremajte se za državnu maturu...

Ograničite vrijeme provedeno za računalom i na društvenim mrežama. Po završetku online nastave i školskih zadataka, organizirajte i dogovorite zajedničko druženje i aktivnosti.

Prijedlozi što možete učiniti u pauzama/ prekidima od 5, 15 ili 30 minuta?

Budite kreativni - dopunite i zabavite se!

5 minuta

zaplesati uz omiljenu glazbu

obožati sliku (papir i bojanka neka vam budu pri ruci)

preskakati uže

zapjevati uz svoju najdražu pjesmu i popratiti to zabavnim plesnim pokretima

napraviti 5 kratkih različitih vježbi, svaku u trajanju od jedne minute

pogledati svoju omiljenu slikovnicu

riješiti križaljku, zagonetke....

15 minuta

obožati zadani ili osmišljeni lik
voziti bicikl ili poigrati se u dvorištu,
crtati kredom po pločniku (školice...)
igrati se skrivača sa braćom/sestrama
složiti skulpturu od lego kockica
čitati knjigu, barem nekoliko stranica...
nacrtati svoje dvorište, balkon (što vidim kroz prozor?)
pričati šaljive priče s roditeljima ili braćom/sestrama
...

30 minuta

igrati se u vrtu, dvorištu, na balkonu
zajedno sa članovima obitelji ispecite palačinke ili kolače, pripremite ukusan obrok ...
igrati se s omiljenim igračkama, kartama (Mau mau, Crni Petar...)
napraviti „prilagođeni“ poligon s preprekama i savladati ih u što kraćem vremenu
igrati društvene i edukativne igre, osmisлити kviz i tematske pitalice
organizirati obiteljski turnir u kratkim i dinamičnim edukativnim video igricama
igrati igru „maskiranja“ (Pogodi tko sam?)
pospremiti svoju sobu, ormar, organizirajte si prostor za učenje
prolistati albume s fotografijama, prisjetite se dragih ljudi i događanja
„posjetite“ virtualno muzeje
izradite popis filmova koje želite gledati, pripremite filmsku večer i podijelite svoje dojmove nakon filma
...

Razgovarajte o zanimljivim temama, prisilno zadržavanje u krugu obitelji ne mora biti naporno i zahtjevno. Učinite sve što možete da zajedničko vrijeme bude zanimljivo i ispunjeno!

Smatra se, temeljem dostupnih podataka o novom koronavirusu da starije osobe i osobe oboljele od kronične bolesti imaju veći rizik od razvoja težeg oblika COVID-19. Stoga se i preporučuju sljedeće mjere prevencije za građane ovih osjetljivih skupina.

Starije osobe i osobe s kroničnim bolestima trebaju se pridržavati istih općih mjera zaštite, kao i opća populacija, uz napomenu da trebaju nastaviti koristiti svu do sada preporučenu terapiju prema savjetu liječnika.

Najučinkovitije opće mjere prevencije uključuju:

Često perite ruke sapunom i vodom u trajanju od 20-tak sekundi ili protrljajte ruke sredstvima koja sadrže 70 % alkohola.

Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta.

Čuvajte higijenu zraka na način da kašljete ili kišete u savinuti lakat ili papirnatu maramicu te odmah potom bacite papirnatu maramicu u kantu za otpatke koja ima poklopac.

Nošenje medicinske maske preporučeno je samo ako imate respiratorne simptome. Nakon uklanjanja maske s lica obvezno je provesti higijenu ruku.

Posebno je važno održavati osobnu higijenu, kao i čistoću svoje okoline.

Održavajte higijenu svog stambenog prostora na način da povremeno prebrišete površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koriste u kućanstvu, uz redovito provjetranje.

Održavanje razmaka u društvenom kontaktu s drugim osobama najmanje 1 metar.

Generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije pozvao je sve starije od 60 godina da izbjegavaju posjećivanje i ulaznje u prenapučena javna područja ili mjesta. U to se ubrajaju i sredstva javnog prijevoza u razdobljima najvećih dnevnih gužvi te javna okupljanja, ali i odlasci u trgovine u razdobljima kada se očekuje najveća dnevna posjećenost.

Također je apelirao na navedenu skupinu da se prije odlaska u ambulantu ili bolnicu prethodno telefonski konzultira s liječnikom.

Prema najnovijim preporukama Nacionalnog stožera civilne zaštite savjetuje se starijim osobama da ostanu u svojim domovima i, ukoliko im je potrebno, zatraže pomoć Crvenog križa.

Situacija se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti, stoga pratite mrežne stranice HZJZ-a (www.hzjz.hr) i Ministarstva zdravstva (www.zdravlje.gov.hr) i www.koronavirus.hr na kojima se svakodnevno objavljuju ažurirani podatci vezano uz koronavirus, kao i mjere prevencije.

Nastavite s vašim normalnim kućnim aktivnostima, ne zaboravite na tjelesnu aktivnost sukladno svojoj funkcionalnoj sposobnosti (vježbe disanja, jačanja mišića male zdjelice, istezanja, hodanje). Ako postoje uvjeti, prošećite po svježem zraku bez kontakta s drugim osobama. Organizirajte svoje vrijeme tako da radite ono što Vas veseli i što Vam je omogućeno (čitanje, rješavanje križaljki....) održavajte kontakte sa svojim bližnjima, prijateljima, susjedima putem telefona, mobitela i društvenih mreža. Prehrana je vrlo važna, stoga se nastavite pridržavati preporučene ishrane s obzirom na vaše zdravstveno stanje.