

Propozycje „Co robić z dziećmi w domu podczas epidemii koronawirusa” od Katedry Sportowej ZPSWR Nr 1 dla Rodziców uczniów i wychowanków naszej Placówki.

1. Wszyscy powinniście zostać w domu.
2. Pamiętajcie, że w największej grupie ryzyka są osoby starsze. Dlatego wożenie dziecka do dziadków, proszenie ich o pomoc i chodzenie do pracy, w której możecie złapać koronawirusa, nie będzie mądrym rozwiązaniem. Babcia i dziadek mogą zostać zarażeni właśnie przez wasz brak ostrożności.
3. Jak już zostaliście w domu pamiętajcie, aby wietrzyć pomieszczenia co 2-3 godziny.
4. W zależności od choroby dziecka oraz od jego samopoczucia w danym dniu należy przeprowadzić kilka podstawowych ćwiczeń jakimi dziecko było objęte w ostatnim czasie. Celem takiego działania jest niedopuszczenie, a przynajmniej spowolnienie dotychczasowych postępów w danej jednostce chorobowej.
5. Jeżeli dziecko jest leżące pamiętajcie o częstych zmianach pozycji oraz wygodnym ułożeniu ciała.
6. Czas poświęcony dziecku jest bezcenny. Poczytajcie dzieciom książki, zagrajcie w gry planszowe, pobawcie się z nimi, spróbujcie nauczyć ich nowych rzeczy np. sznurować buty, zapinać guziki, używać sztuczków itp.
7. Zapewnijcie dzieciom poczucie bezpieczeństwa, relaksu i komfortu psychicznego.
8. Jeżeli taki stan będzie się przedłużać to niektórzy będą chcieli w końcu wyjść na dwór. Pamiętajcie - spacerowanie nie są czymś przerażającym, ale trzeba to robić mądrze. Nie warto jechać do miejsc tłocznych, zamkniętych, gdzie może czaić się koronawirus. Wyjście do parku nie powinno zwiększyć ryzyka zarażenia, o ile będziecie spędzać czas w małej grupie osób, które stykają się ze sobą na co dzień. Najbezpieczniej jednak jest zostać w domu i przeczekać całą tę niewygodną sytuację.