

# DROGI RODZICU

## Rozmawiaj i odpowiadaj na pytania

W obliczu braku przewidywalnej sytuacji ważne jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa. Słuchaj pytań dziecka i nie bój się przyznawać, że sam czegoś nie wiesz.

## Ogranicz poranny stres

Pomóż dziecku przygotować plecak i ubrania do szkoły dzień wcześniej

## Przekazuj pozytywne komunikaty

Niezależnie od tego, co sądzisz o powrocie dzieci do szkół i sytuacji polskiego systemu edukacji, nie nastawiaj swojego dziecka negatywnie do szkoły. Ogranicz negatywne komentarze - pozwól dziecku, aby samo wyrobiło swoją opinię.

## Udziel instrukcji...

... związanej z dezynfekcją rąk po wejściu do szkoły i uczul na zachowywanie dystansu społecznego. Poleć, by podczas pobytu w szkole i poza nią, Twoje dziecko często myło ręce wodą z mydłem.

Nie ma obowiązku zakrywania nosa i ust przez nauczycieli i dzieci uczęszczających do tej samej szkoły, jednak w sytuacji, w której zachowanie bezpiecznej odległości od innej osoby nie jest możliwe, poleć dziecku zakrycie ust i nosa (np. w czasie przerw, na korytarzu, gdzie przebywa dużo osób)

## Skorzystaj z konsultacji lekarskiej...

...gdy zauważysz u swojego dziecka takie objawy jak infekcja górnych dróg oddechowych, wysoka gorączka, czy kaszel. Tego dnia, nie wysyłaj dziecka do szkoły.

## Poinformuj szkołę

jeśli któryś z domowników przebywa na kwarantannie.

## Zawsze odbieraj telefon ze szkoły

- jeśli nie możesz odebrać, pilnie oddzwonić.

# BEZPIECZNY POWRÓT DZIECI DO SZKOŁY



# DROGI UCZNIU

## Zostań w domu jeśli...

... masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby.

## Często myj ręce

## Nie dotykaj oczu, ust i nosa

Zrezygnuj z podawania ręki na powitanie czy przytulania się z innymi osobami

## Uważnie słuchaj poleceń nauczyciela

Używaj tylko własnych przyborów szkolnych

## Spożywaj swoje jedzenie i picie

Unikaj zbiorowisk (np. podczas przerw)  
- zachowuj dystans społeczny

## Poinformuj nauczyciela

gdy poczujesz się źle

## Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa

przed i po lekcjach

mgr Sylwia Jankowicz  
psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień