

Koronavirus-tippek a szülők számára

- Akoronavirust mindenhol hallják.
- A gyerekek is sokat hallanak erről.
- Nem tudják mi történik.
- Minden gyerek eltérően viselkedik stressz vagy stressz alatt.

Mi történhet?

- A gyerekek fáradtak, idegesek vagy félnek.
- Vagy kevesebbet esznek.
- Lehet, hogy a gyerekek sokáig nem maradnak egy dolognál.
- A gyerekek kaphatnak:
 - has fájdalom
 - fejfájás
- A gyerekek hányhatnak.

Mi segít a gyerekeknek?

- legyen a gyerekekkel együtt.
- Tartsa meg minden napot ugyanúgy:
 - ebédesz
 - reggelizni
 - ebédelni
 - vacsorázni
 - alvás
- Sportolás: kerékpározás, futás, labdajáték

De más gyerekekkel nem

- Egészséges táplálkozás: gyümölcsök, zöldségek, víz
- Adj időt a gyermeknek játékra.
- Nincs kép és kevés információ a Coronáról a gyerekek számára.

Hogyan beszélhetek a gyerekekkel a koronavírusról?

- Beszéljen a gyermekkel. Csak mi igaz.
- Hallgassa meg a gyermeket.
- Válaszoljon a gyermek kérdéseire.
- Mondja meg a gyermeknek, hogyan kell megvédeni magát.
- A gyerek nem látogat meg más embereket. Magyarozza el a gyermeknek, hogy miért van ez.
- Beszéljen a gyermekkel a saját félelméről.

Ha otthon karanténban van. Hogyan segíthetek a gyermekemnek

- A karantén az emberek védelme. Ha otthon marad, ez azt jelenti, hogy otthoni.
- Mondja el a gyermeknek, hogy mit jelent az otthoni karantén. Magyarozza el, hogy a gyermek megértse.
- Hagyja az érintkezőket a mobiltelefonon, laptopon, számítógépen.
- Napi felépítés:

- rögzített étkezési idő.
- rögzített időpontok a lefekvéshez.
- Rögzített idő a játékhoz.
- Főzni, amit a gyermek akar.
- Az iskola együttműködése.
- A testgyakorlás jó a gyermek számára.
- Olvasás és írás
- Találd ki a rejtvényeket
- festés
- Megmutatják a gyermeknek a jövőbe vetett bizalmát és biztonságát.

Mit mond a törvény?

A betegségeket meg kell akadályozni. A törvény erre lehetőséget kínál.

- Az egészségügyi osztály jelentései. Otthon kell maradnia.
- A kormány kijelenti, hogy az embereknek otthon kell maradniuk.

A kormány az embereket védi. A betegség már nem terjedt gyorsan el.

Mit tehetsz a családban?

- Köhögés a könyökben.
- A tüsszentés után dobja el a tempót.
- Mosson kezet

Hozzon létre napi struktúrát

- ebredni
- felöltözni
- mossakodni
- reggelizni

Célok kitűzése

- könyvet olvasni
- írj s

Maradjon kapcsolatban más emberekkel.

- telefon
- Whatsapp
- Facebook
- Instagram

Sportolni.

- egy székre

- a padlón

Végezzen relaxációs gyakorlatokat.

- Ötleteket szerezhetsz az interneten

Hagyja az érzéseket. Ez normális.

- izgatott
- szomorú
- féltelmes

Hívjon orvost, ha tünetek jelentkeznek.

- köhögés
- orrfolyás
- torokfájás

Gondolj pozitívan és orientálódjon saját értékeire.

- család
- hit
- közösségi hálózat

Kihez fordulhat, ha egészségügyi problémái vannak?

- Hausarzt
- Gesundheitsamt
- 116117

Kihez fordulhat, ha problémája van nevelésével?

- Caritas: 07541 30000
- Kinderschutzbund: 07541 22124