

## **Sfaturi Coronavirus pentru părinți**

- Despre coronavirus se aude peste tot.
- De asemenea, copiii aud multe despre asta.
- Nu știi ce se întâmplă.
- Fiecare copil se comportă diferit sub stres.

## **Ce s-ar putea întâmpla**

- Copiii pot fi obosiți, nervosi sau fricoși.
- Sau mănâncă mai puțin.
- Este posibil ca copiii să nu se concentreze pe un lucru mult timp.
- Copiii pot primi:
  - dureri de stomac
  - dureri de cap
  - Copiii pot vomita.

## **Ce ajută copiii?**

- fii alături de copii
- Mențineți ziua continuă:
  - o trezire
  - o micul dejun
  - o prânzul
  - o cină
  - o culcare
- Să faci sport: mersul cu bicicleta, alergare, jocul cu mingea

## **Dar nu cu alți copii împreună**

- Mănâncă sănătos: fructe legume apă
- Oferă-i copilului timp să se joace.
- Puțin imagini și informații despre Coronavirus pentru copii.

## **Cum vorbesc despre Coronavirus cu copii?**

- Vorbeste cu copilul. Doar ceea ce este adevărat.
- Ascultă copilul.
- Răspundeți la întrebările copilului.
- Spune-i copilului cum să se protejeze.
- Copilul nu vizitează alte persoane. Explicați-i copilului de ce este asta.
- Vorbeste-i copilului despre propriile tale temeri.

## **Dacă sunteți în carantină acasă. Cum îmi ajut copilul?**

Carantina este o măsură de a proteja oamenii. Dacă stai acasă, înseamnă că este casnic.

- Spuneți-i copilului ce înseamnă carantina la domiciliu. Explicați-l astfel încât copilul să-l înțeleagă.
- Lăsați contactele: pe telefonul mobil, laptop, computer.
- Structura zilnică:
  - Timpuri fixe pentru mâncare.
  - Timpuri fixe pentru culcare.
  - Timpuri fixe pentru joc.
- Gătiți ce dorește copilul.
- Faceți temele împreună.
- Mișcarea este foarte bună pentru copil.
- Citirea și scrierea
- Ghicitori puzzle-uri
- pictați
- arătați copilului încredere și securitate pentru viitor.

### **Ce spune legea?**

Trebuie prevenite bolile. Legea are opțiuni pentru acest lucru.

- Serviciul de sănătate raportează. Trebuie să rămâi acasă.
- Guvernul spune care oameni trebuie să stea acasă.

Guvernul protejează oamenii. Boala nu se răspândește mai departe

### **Ce poți face în familie?**

- Tuse în coate.
- Aruncați batista Tempo după strănut.
- Spălați-vă pe mâini

### **Creați o structură zilnică**

- trezirea
- îmbrăcarea
- spălarea
- micul dejun

### **Stabiliți-vă obiectivele**

- Citiți o carte
- scrieți

### **Rămâneți în legătură cu alte persoane.**

- Telefon

- Whatsapp
- Facebook
- Instagram

### **Faceți sport.**

- pe un scaun
- pe podea

### **Faceți exerciții de relaxare.**

- Obțineți idei pe Internet

### **Să aveți sentimente. Este normal.**

- Supărare
- Tristețe
- frică

### **Apelați un medic dacă apar simptome.**

- tuse
- răceală
- durere de gât

### **Gândiți-vă pozitiv și orientați-vă asupra propriilor valori.**

- familie
- credința
- rețeaua socială

### **Cu cine puteți contacta dacă aveți probleme de sănătate?**

- Hausarzt
- Gesundheitsamt
- 116117

### **Cu cine puteți contacta dacă aveți probleme cu educația dvs.?**

- Caritas: 07541 30000
- Kinderschutzbund: 07541 22124