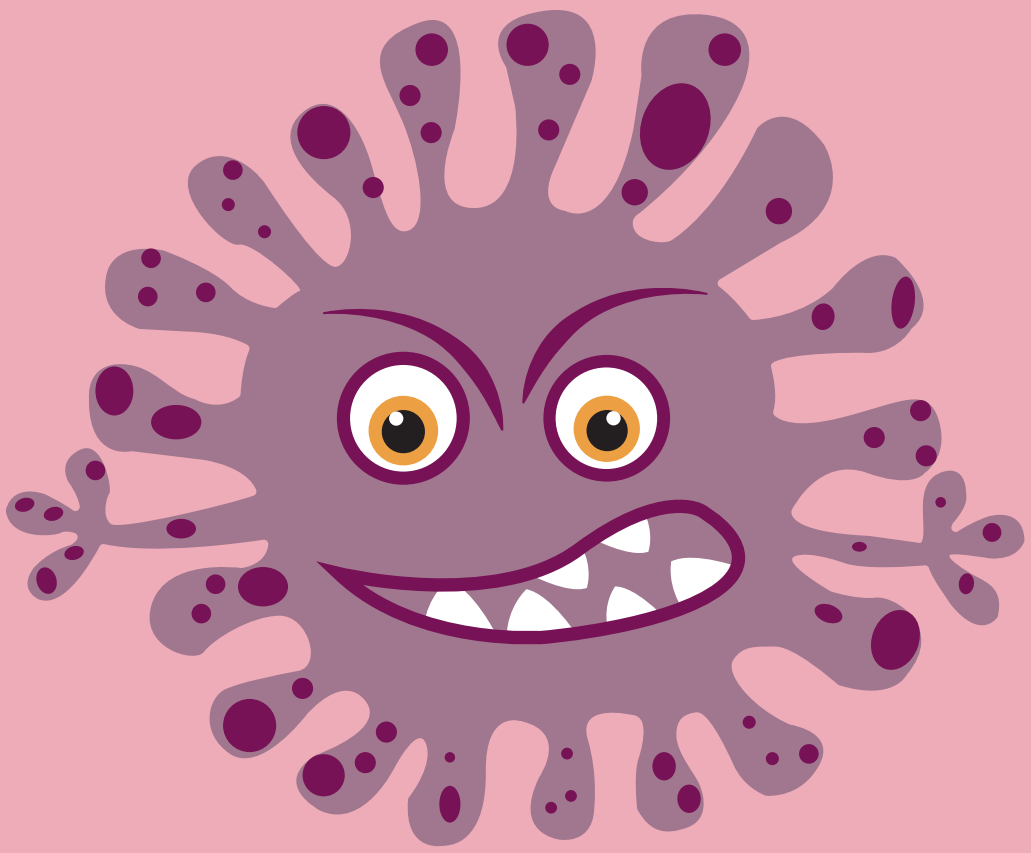
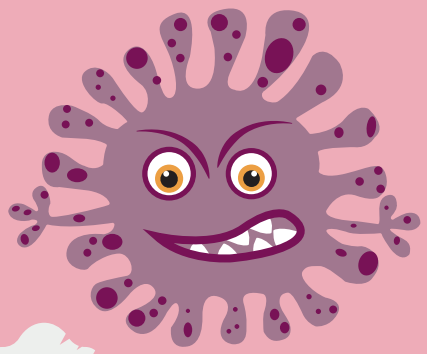
Koroňák **není** kamarád!



Tohle je Koroňák

je to virus, je malý a nenápadný.
Jeho skutečné jméno je
„Koronavirus“ (SARS-CoV-2).

Cestuje po celém světě!



A každého chce navštívit!

I když ho nevidíte, může být kolem vás.

Dokáže nečekaně vyskočit někomu z nosu anebo přeskočit z jedné ruky na druhou...

... až lidé kvůli němu onemocní.

Když se v něčím těle zabydlí, způsobí mu horečku, kašel a špatné dýchání.

Rád se ubytuje u kohokoli,
na věku mu nezáleží,

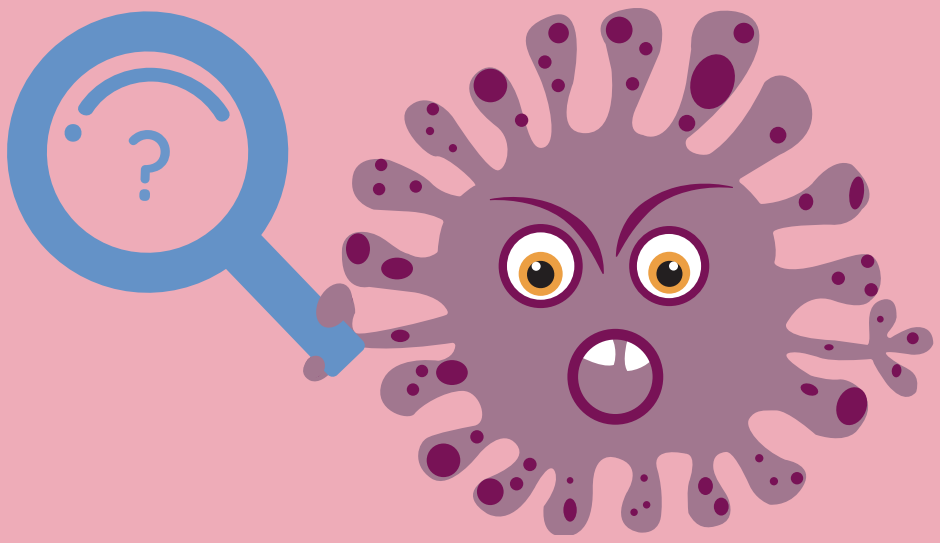
je malý, ale nebezpečný.

Máte štěstí, že se u vás dlouho nezdrží.

Většina lidí ho ze svého těla vyžene a on se pak sbalí a zmizí!

Pokud si jeho návštěvu nepřejete, můžete sami udělat spoustu věcí!

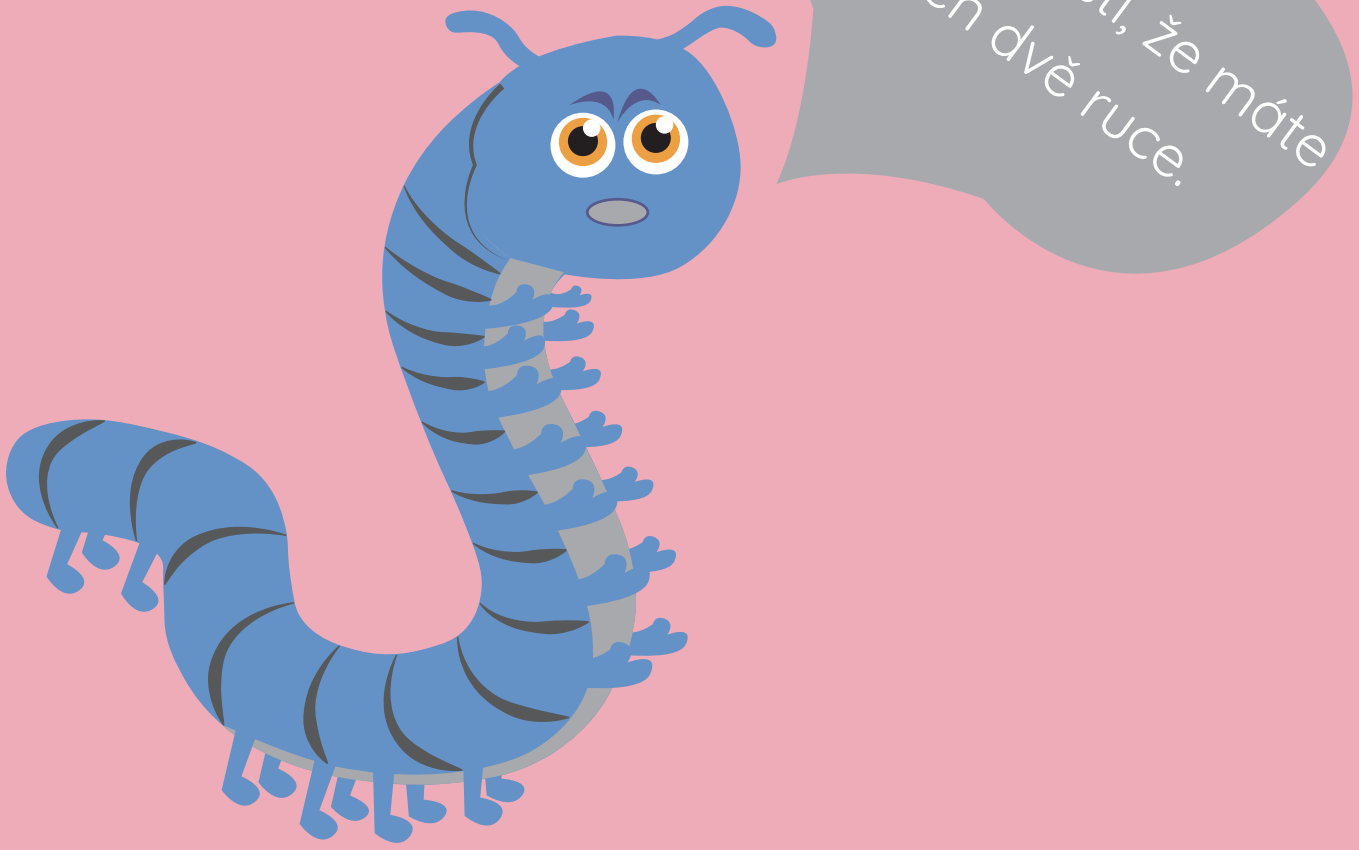
Zůstaňte doma!



Protože pak vás nenajde.

Myjte si ruce!

Nesnáší totiž mýdlo.



Papírové kapesníčky házejte do koše!

Pokud budete venku, nesahejte si na obličej!

Ani se nešťourejte v nose. 🙂

Kýchejte do rukávu!

Když je potřeba, noste roušku!

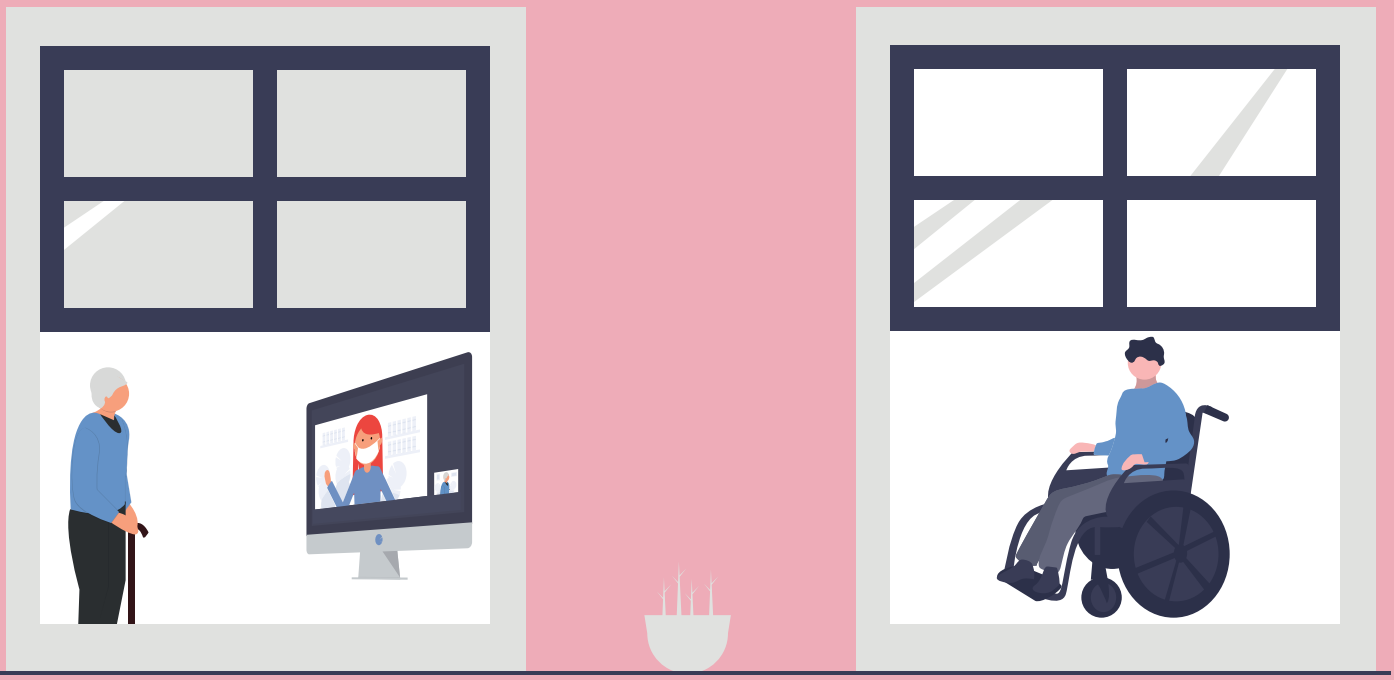
Když je potřeba, dodržujte venku odstupy, nesdružujte se!

Snažte se nepoužívat telefon tam, kde se pohybuje hodně lidí, chytají se na něj nečistoty!

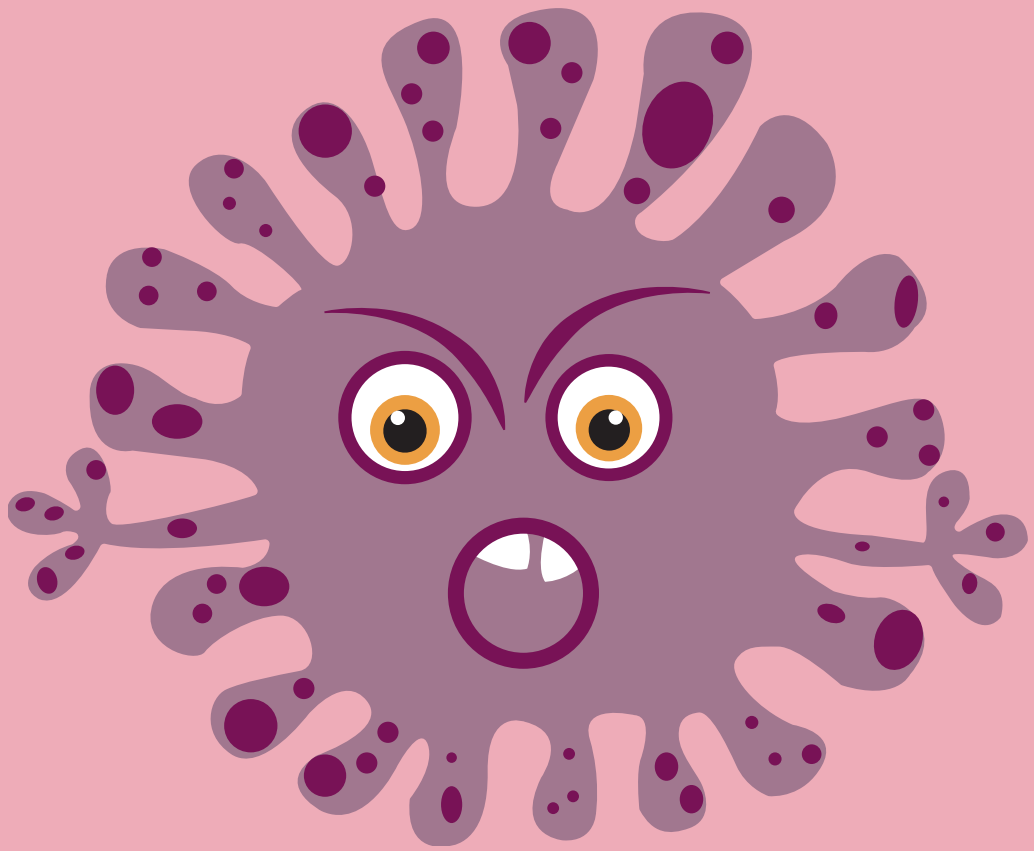
Zeptejte se svých dospělých, čím si můžete pravidelně dezinfikovat svůj telefon, abyste ho čištěním nepoškodili.

A čím Koroňáka ještě naštvete?
Pomáhejte druhým!

Společně to zvládneme!



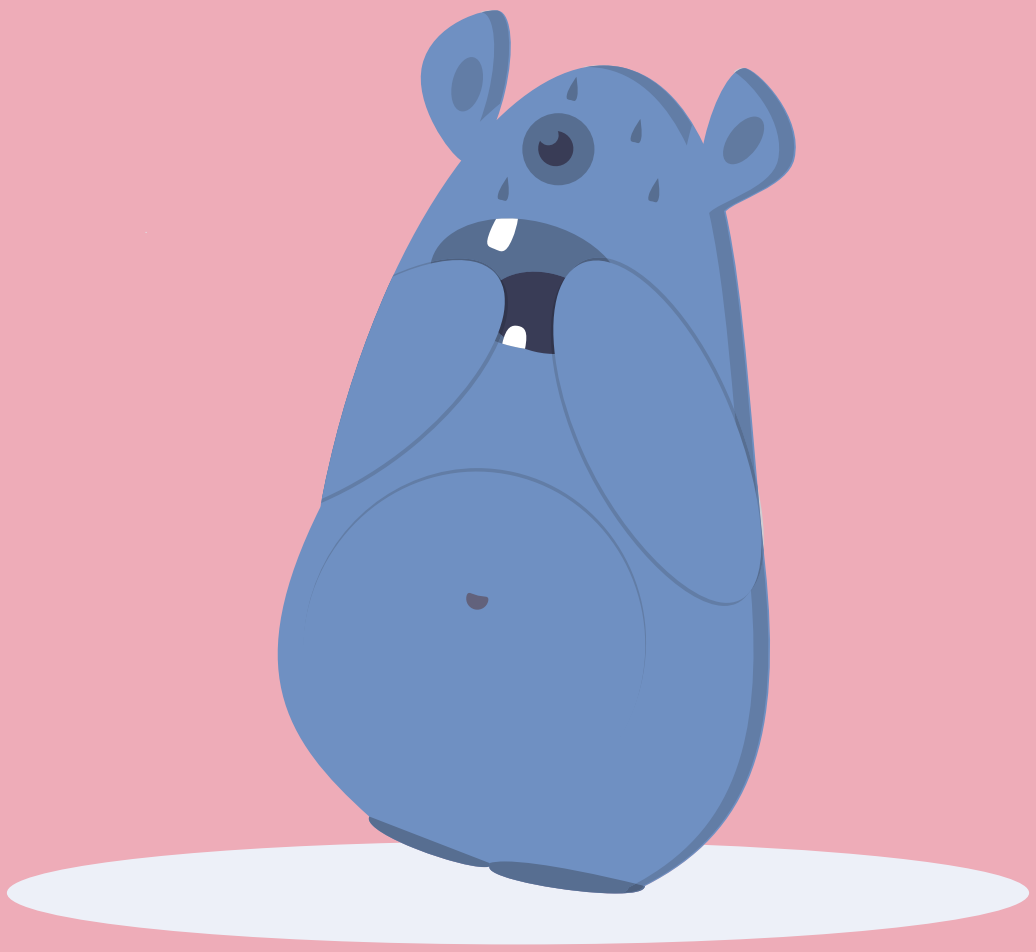
Čím více se budou všichni snažit, aby dělali věci správně, tím méně lidí si Koroňák najde, tím méně jich onemocní.



Vědci, lékaři a zdravotní sestry
se velmi snaží,
aby ho od vás co nejdřív vyhnali,

on se však asi ještě chvilku zdrží...

Pokud z něj máš strach,
řekni o tom svým rodičům
nebo blízkým.



Udělají všechno pro to,
aby o tebe bylo dobře postaráno!

A Koroňák pak co nejdřív zmizí.

Sbohem!

Každý máme svůj úkol a odpovědnost!

Vědci a lékaři

Vědci a lékaři sledují, jak se Koroňák šíří mezi lidi, a vymýšlí opatření, jak tomu zabránit.

Dospělí

Úkolem dospělých je, aby sledovali vývoj doporučení, jak se Koroňákovi bránit, dodržovali je a předávali dětem.

Děti

Tvým úkolem je poslechnout své dospělé, kteří ti řeknou, co máš nebo nemáš dělat.

Nejsme bezmocní, společně to zvládneme!

Zůstaň v kontaktu s kamarády!

Zavolej jim!
Buď s nimi ve spojení on-line!
Hraj s nimi on-line hry.

Můžeš zavolat i dědovi nebo babičce. 😊

Část pro zamyšlení nad emocemi a našimi zdroji

Doporučení pro dospělé:
Tuto část mohou samostatně vyplnit děti odolnější, pokud jde o děti zvýšeně úzkostné, vystrašené či takové, které obsesivně lpí na dodržování pravidel, měli bychom jim předkládat tuto část s velkou opatrností a případně konzultovat s odborníky.

Důležité je všem dětem umět zodpovědět jejich dotazy a umět zareagovat na jejich obavy či emoce. Pokud si nejsme jistí, jak na emoce dítěte reagovat, **konkrétní doporučení** najdeme např. v materiálech zpracovaných odborníky z Katedry psychologie FSS Masarykovy univerzity na www.psych.fss.muni.cz/koronavirus

Co jsi cítil/a, když jsi slyšel/a, jak si o Koroňákovi druzí povídají?

Můžeš to napsat nebo označit příslušný obrázek, můžeš si vybrat i několik smajlíků:

Šťastný

Vystrašený

Naštvaný

Smutný

Zvědavý

Zmatený

A co si o Koroňákovi myslíš ty?

Napiš to do obláčků:

Na co se chceš ohledně něj zeptat?

Vepiš to do otazníků:

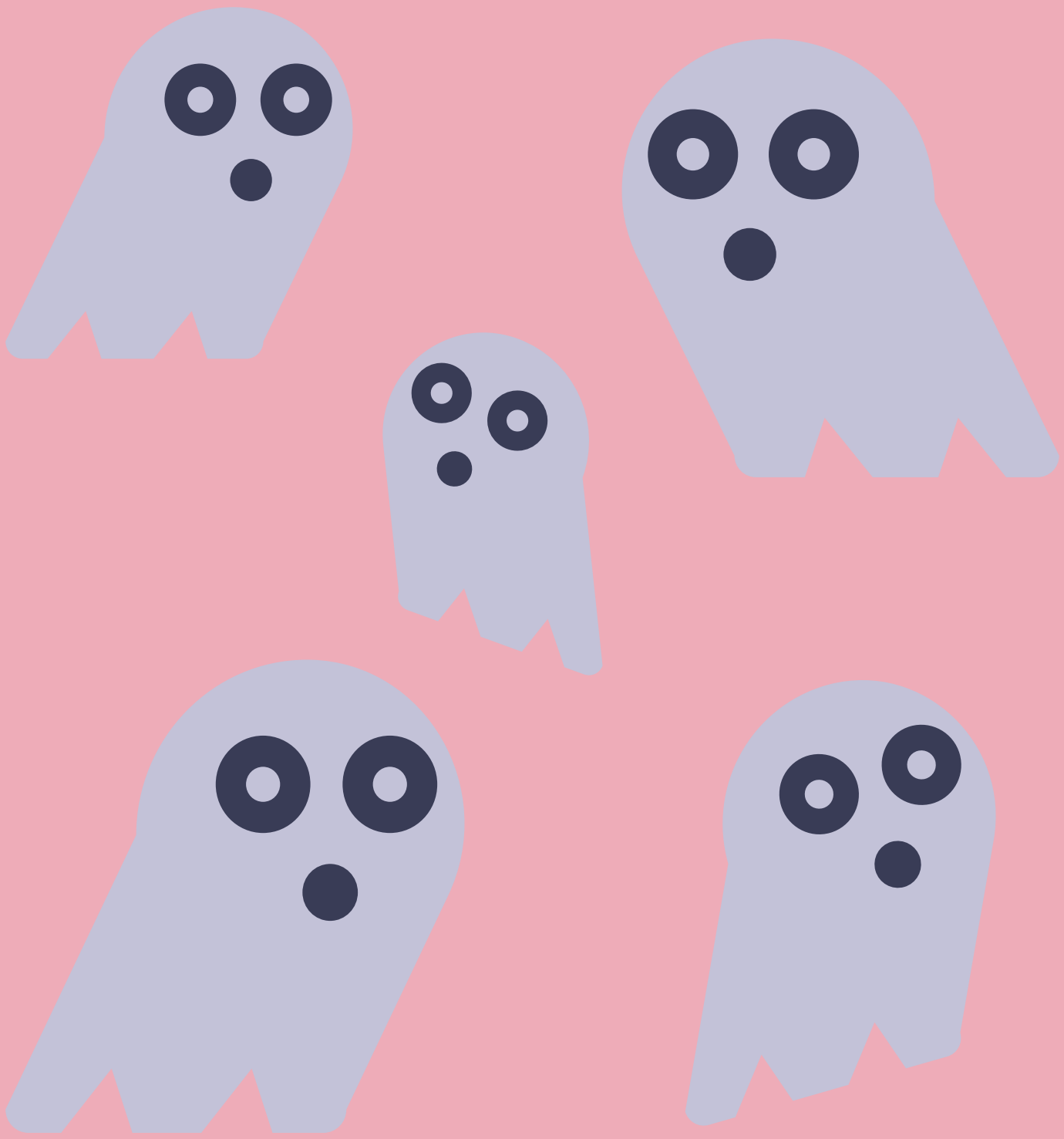
Pokud si o tom nemáš s kým popovídat,

zavolej zdarma na Linku bezpečí tel.: 116 111

nebo použij jejich chat na www.linkabezpeci.cz

Proč se Koroňáka bojíš?

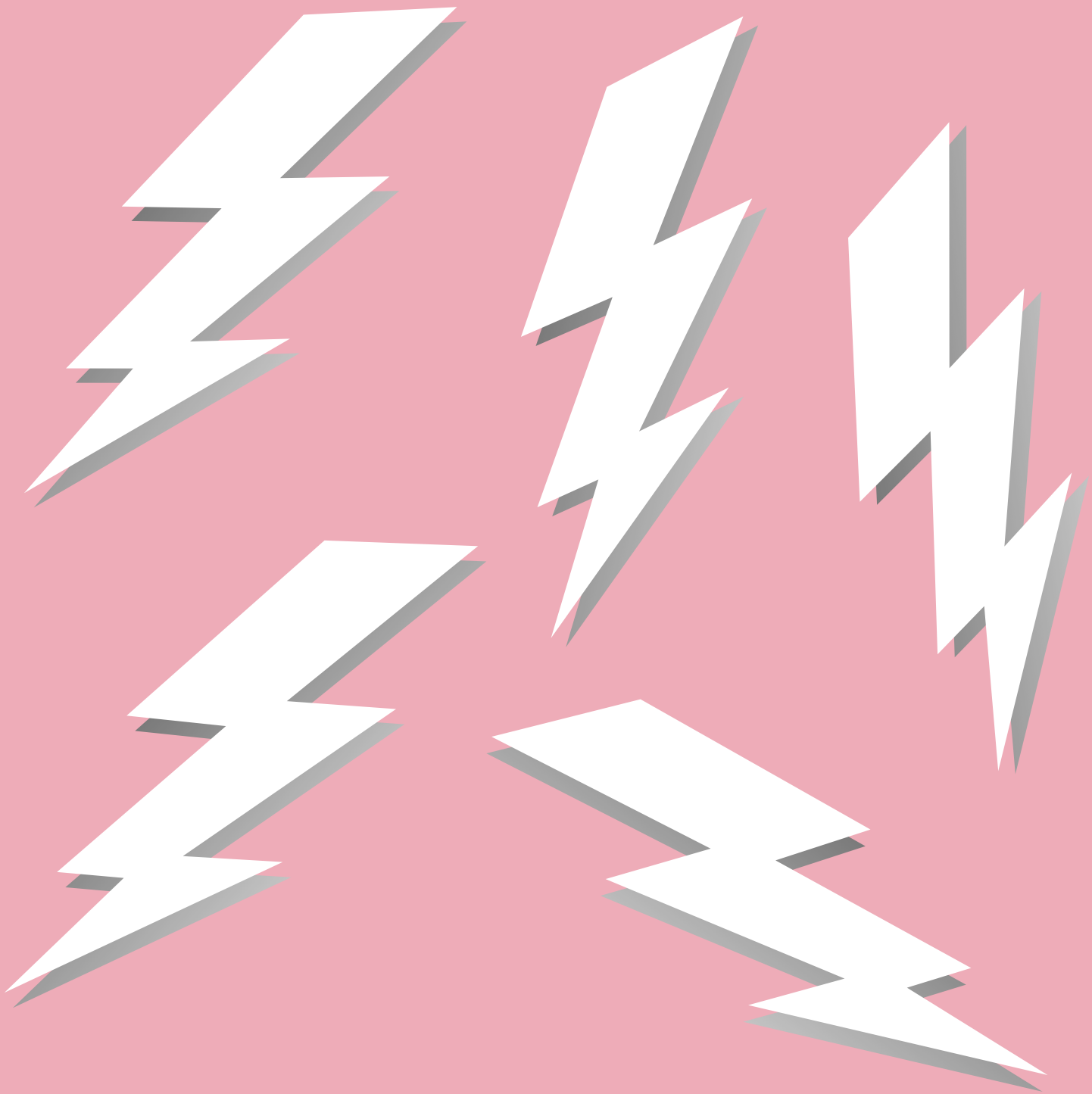
Napiš to do strašidel:



Pokud si o tom nemáš s kým popovídat,
zavolej zdarma na Linku bezpečí tel.: 116 111
nebo použij jejich chat na www.linkabezpeci.cz

Proč se na Koroňáka zlobíš?

Napiš to do blesků:



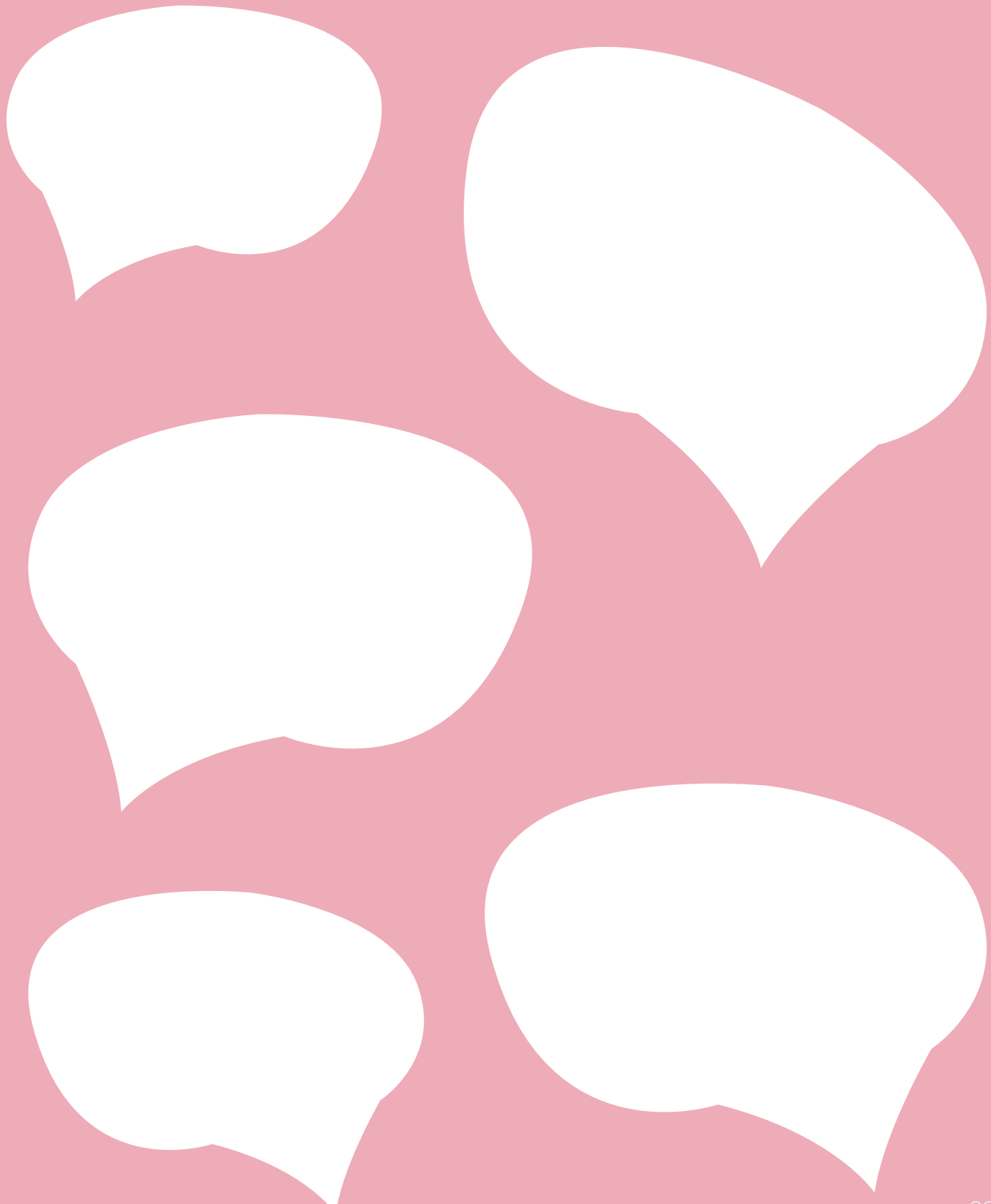
Pokud si o tom nemáš s kým popovídat,

zavolej zdarma na Linku bezpečí tel.: 116 111

nebo použij jejich chat na www.linkabezpeci.cz

Co bys chtěl/a ještě říct?

Napiš to do bublin:



Nakresli Koroňáka:

První pomoc při strachu a úzkosti

Představ si všechny možné nástroje, které ti mohou pomoct, když máš strach, a ulož si je do své osobní brašny s nápisem „První pomoc při strachu a úzkosti“.

Sem můžeš napsat, co si do takové brašny dáš, anebo si vezmi papírovou krabici a do ní ulož všechno, co tě napadne:

První pomoc při hněvu

Představ si všechny možné nástroje, které ti mohou pomoct, když cítíš hněv, a ulož si je do své osobní brašny s nápisem „První pomoc při hněvu“.

Sem můžeš napsat, co si do takové brašny dáš, anebo si vezmi papírovou krabici a do ní ulož všechno, co tě napadne:

První pomoc při smutku

Představ si všechny možné nástroje, které ti mohou pomoct, když cítíš smutek, a ulož si je do své osobní brašny s nápisem „První pomoc při smutku“.

Sem můžeš napsat, co si do takové brašny dáš, anebo si vezmi papírovou krabici a do ní ulož všechno, co tě napadne:

Co mi dělá radost?

Pomysli na všechny věci, které ti dělají radost,
a napiš je ke smajlíkovi.

KONEC

Inspirací k tomuto materiálu byla česká verze brožury pro děti „Ahoj, já jsem Korona“, autorkou originální předlohy je Lies Scaut. Originál byl velmi rychle po vzniku přeložen do více než 30 světových jazyků.

Tato brožura byla adaptována s ohledem na potřeby dětí zejména okolo 8-12 let, využitelná je však i pro mladší děti, dospívající či dospělé. Lidem může sloužit k zamyšlení nad jejich emocemi, otázkami, odolností i zdroji ve vztahu ke koronaviru SARS-CoV-2, který způsobuje nemoc Covid-19.

Materiál vznikl ve spolupráci psychologického pracoviště Ministerstva vnitra ČR, týmu ICP 2020, Katedry psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity a Skautského střediska Uherský Brod.

Adaptace: Štěpán Vymětal
Odborný poradce: Zuzana Masopustová
Grafická úprava: Marek Mužík
3/2020

Další materiály k tématu koronavirus SARS-CoV-2, který způsobuje nemoc Covid-19 najdete na www.mvcr.cz/koronavirus a www.psych.fss.muni.cz/koronavirus.

SKAUT Uherský Brod

MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY

Inspirated by “Hello, I am Corona!” written by Lies Scaut.