



Námety na aktivity pre rodičov v čase koronavírusu

Čo môže robiť rodič predškoláka

Manuál pre rodiča

*Aj deti vnímajú, že sa niečo s ich okolím deje. Prinášame niekoľko praktických námetov, ako by mohol rodič s dieťaťom predškolského veku komunikovať, aby ho ochránil nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Ak je súčasťou vášho rodinného života **predškolák**, odporúčame dodržiavať tieto rady.*

Zásady, ako komunikovať s dieťaťom o koronavírusu

- Ak je to možné, **chráňte vaše deti** pred správami, ktoré prinášajú médiá, najmä pred desivejšími vecami, o ktorých všetci hovoria.
- Aj keď si myslíte, že dieťa je zaujaté hrou, **vníma najmä vaše reakcie a pocity** k danej situácii. Súčasne si vytvára vlastné predstavy o koronavírusu. A verte, že sú iné, ako je skutočnosť, často oveľa hroznejšie.
- Nepredpokladajte, že dieťa si nevšimne zmenu vášho spôsobu života. To, že dieťa o tom nehovorí, nie je dôkazom, že je nevšímavé.
- Ak vaše dieťa zachytí niektoré informácie a začne mať obavy, **nepodceňujte ich**. Nemusia to byť verbálne prejavy strachu. Buďte vnímaví voči neverbálnym prejavom, ako je napr. nočný strach (dieťa začne navštevovať vašu spálňu počas noci, aj keď to predtým už nerobilo).
- Je dobré **hovoriť otvorene o obavách** vášho dieťaťa. Vyhnite sa zdieľaniu všetkého, čo o víruse viete. Nemá zmysel ohromiť dieťa nekonečnými faktami a štatistikami. Jednoducho ho informujte, že ste pripravení hovoriť a odpovedať na jeho otázky.
- Uvedomte si, že **dieťa predškolského veku myslí veľmi konkrétne**. O čom nemá konkrétnu predstavu, vytvára si vlastnú predstavu.

Aktivity na komunikáciu s dieťaťom o koronavírusu

Prečo musíme ostať doma

Zmeny vášho správania vysvetlite primeraným spôsobom (aby sme neochoreli, nepôjdeme na ihrisko, kde je veľa detí). Starým rodičom telefonujeme, používame elektronické komunikačné médiá.

Aktivita: *Nechajte občas dieťa zatelefonovať starým rodičom. Číslo starých rodičov dajte na viditeľné miesto na chladničku. Dieťa nechajte viesť celý rozhovor. Nezapudnite na predstavenie celým menom a priezviskom, pozdrav, otázky nasmerované na zdravie starých rodičov a pod.*





Ako vyzerá koronavírus

Vysvetlite, že koronavírus je niečo také maličké, že to voľným okom nevidíme. Zdôraznite, že na to, aby sme vírus videli, potrebujeme veľmi silný mikroskop (veľká časť MŠ má vekuprimerané mikroskopy, preto deti vedia, čo to je). Ak nemajú predstavu, čo je mikroskop, pomôžte si lupou. Uvedte, že koronavírus je taký malý, že na to potrebujeme silnú lupu, aby nám ho priblížila. Ukážte dieťaťu obrázkov na internete. Ako aktivitu môžete koronavírus spolu nakresliť, vyfarbiť, namaľovať a pod.



Aktivita: Hľadanie obrázkov na internete, kreslenie, vyfarbovanie, vystrihovanie, modelovanie a pod.

Ako sa môžeme nakaziť

Vysvetlite, že ľuďom (aj deťom) sadajú tieto vírusy na ruky a tvár. Po ich vdýchnutí ľudia ochorejú na vírusy. Môžete pozornosť dieťaťa upriamiť na jeho vlastné dýchanie.

Aktivita: Pozorujeme vlastné dýchanie, počúvame dýchanie, skúšame hlboké dýchanie, zadržíme dych na krátku dobu, dýchame do zrkadielka.

Ako sa koronavírus šíri

Povedzte deťom, ako sa koronavírus dostane do vzduchu (kýchanie, kašľanie chorého človeka).

Aktivita: Deťom priblížime rozptyl vírusu do vzduchu použitím osviežovaču vzduchu. (Nič nevidím, ale vôňu cítim.)



Ako sa môžeme chrániť

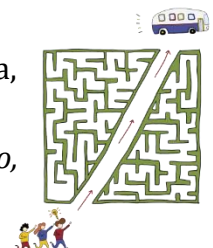
Zdôraznite, že sa vieme pred vírusom chrániť.

Aktivita: Nadviažte na pokus s osviežovačom vzduchu. Deťom položte otázku: Čo musíme urobiť, aby sme vôňu necítili (koronavírus)? Nechajte dieťa, nech na odpoveď príde samo. Ak na to nepríde, zoberte ho do druhej miestnosti a spýtajte sa, aké vône v nej cíti. Vyvodte z toho záver, že sa nebudeme zdržiavať v miestnosti s ľuďmi, ktorí kýchajú.

Prečo nosíme rúško

Vysvetlite, ako môže byť pre dieťa prospešné: nosenie rúška, vyhýbanie sa ľuďom, ktorí kašľú a kýchajú.

Aktivita: Môžete dať dieťaťu látku, nech skúsi vyrobiť vlastné rúško, ktoré môže nosiť v byte.





Ako dlho si máme umývať ruky

Deťom vysvetlite a názorne ukážte, ako si treba umývať ruky. Buďte príkladom. Môžete použiť presýpacie hodiny, aby dieťa venovalo potrebný čas umývaniu rúk.

Aktivita: V kúpeľni môžete spolu vytvoriť pravidlo na umývanie rúk a prilepiť ho lepiacou páskou na viditeľné miesto.

Prečo si musíme umývať ruky

Význam mydla pri umývaní rúk môžete deťom ukázať pomocou pokusu.

Aktivita: Do taniera nalejte vodu. Posypte trochu čierneho mletého korenia. Na prst dajte dieťaťu trochu tekutého mydla a požiadajte ho, aby si ho dalo do vody. Korenie sa rozostúpi (vírusy pred mydlom utekajú).



Ako kýchať a kašľať

Deťom vysvetlite, ako treba kýchať a kašľať (do vreckovky, ktorú je potrebné hneď zahodiť, alebo do laktového ohybu).

Aktivita: Nezabudnite na vaše „ukážky“ a „slepý nácvik“. Môžete deťom večer prečítať rozprávku „O rozkýchanom slonovi“.

Nezabudnite!

Na to, aby sa koronavírus nestal hlavnou obavou vášho predškolačka, robte s ním aktivity, ktorými odpútate jeho pozornosť.

Hodiny, ktoré strávite s vašim dieťaťom, sú devízou v jeho výchove.

Spracovala: © PaedDr. Eva Pupíková,

Metodicko-pedagogické centrum, detašované pracovisko Nitra,

26. marca 2020



O rozkýchanom slonovi

Bolo raz jedno velikánske mesto a v ňom strašne veľa domov a nikto nevedel, že v jednom paneláku býva okrem ľudí aj zlá a škaredá Nádcha. Spala v kúte chodby od jari, keď sa naľakala slniečka, a povedala si: „Tuná preletujem, prespím dáko tie mizerné zdravé mesiace, a keď príde môj milovaný jesenný dážď, poberiem sa znova do sveta.“

Tak sa aj stalo. Nádcha spala a jedného dňa ju prebudil príjemný pocit: vonku bolo zima, lialo ako z krhly, hmla sa váľala po kraji.

„Hapčichííí!“ zvýskla Nádcha. „To je dačo pre mňa! Vyhľadám si nejaký poriadny nosisko!“ a hneď aj frk ho von dverami na ulicu.

Poobzerala sa a uvidela chlapčeka-prváčika, ako sa náhli do školy. Prváčik bol maličký, noštek mal ako gombičku.

Skúsim, či sa mi tento noštek hodí, pomyslela si Nádcha.

Vyskočila prváčikovi na topánku, vyškriabala sa mu hore nohavicami a vetrovkou pod noštek, šikovne skočila do nošteka - a poštekčila nič netušiaceho prváka.

„Hipčiiííí!“ strašne smiešne kýchol prváčik a utrel si noštek rukávom vetrovky.

Nádcha sa zmrvila: „Toto nie je nič pre mňa, to nemá nijakú úroveň! To chlapčiatko kýcha ako malé mačiatko!“

Poštekčila prváčika ešte raz, ten urobil znova smiešne „hip-čiiííí!“ a vykýchol nespokojnú Nádchu rovno na pršiplášť okoloidúcej slávnej speváčky.

Speváčka mala tenulinký hlas aj tenulinký dlhý nos. A Nádcha – šup! Skočila do speváckinho nosa. Speváčka začala byť nervózna a odrazu len – „huahuahuap-čiiííí!“

„Zavýja ako siréna!“ povedala si zhnusená Nádcha. „To by mi išlo na nervy. Musím si pohľadať dáke hrubšie kýchanie!“

Vtedy už slávna operná speváčka nastúpila do autobusu. Nádcha sa rozhládla a uvidela v autobuse chlapa s obrovským orlím nosom. „To bude ten môj!“ povedala si Nádcha a presťahovala sa do orlieho nosa.

Majiteľ nosa práve vystupoval, a keď už mal jednu nohu na chodníku, odrazu len – „he-he-hep-čiiííí!“ kýchol ako hrubý hrom a zahromžil: „Sto striel a milión tigrov, nádcha! Musím si kúpiť v lekárni acylpyrín a cé-vitamín!“

Keď Nádcha počula tie slová, vedela, že je zle: „Odtiaľto treba rýchlo zutekať! Acylpyrín - to je moja smrť!“

Zdroj: rozprávka O rozkýchanom slonovi, <https://www.zones.sk/studentske-prace/rozpravky/10364-o-rozkychanom-slonovi/>