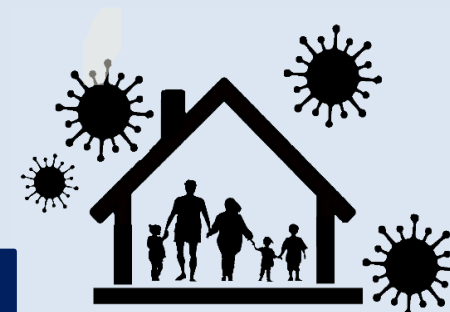


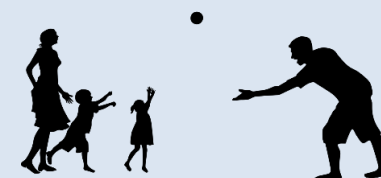


Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



## ŻYCIE RODZINNE W CZASIE COVID-19

### 5 Zasad - Jak przetrwać w domu z dzieckiem?



#### 1. Zróbcie plan dnia

Dobry plan, to dobra kwarantanna. To Wasz rodzinny projekt – wspólny plan. Zaangażujcie się w tworzenie go całą rodziną, niech każdy z Was powie, jak go sobie wyobraża. Plan nie powinien być mocno rozbudowany. Ważne, by był elastyczny – byście mogli spontanicznie modyfikować go na bieżąco. Może to być np. rytuał dnia bez COVID-19.

##### Linki do podcastów

[Jak zorganizować sobie dni kwarantanny?](#)

[How to Handle Kids At Home During Quarantine - Plan po angielsku](#)

[Kwarantanna Uporządkuj swój dzień](#)

[Cechy dobrego planu rodzinnego](#)

[EduRodzinka 5 rad jak radzić sobie z dzieckiem w czasie kwarantanny](#)

##### Linki do stron/artykułów

[Być rodzicem w czasie kwarantanny](#)

[Jak zorganizować dzień z dziećmi w domu ten plan zajęć może pomóc](#)

[Rodzicu zostań w domu i nie daj się zwariować](#)

[Unicef 6 sposobów dla rodziców jak wspierać dzieci podczas COVID 19](#)

## 2. Zadbajcie o wspólny czas (RAZEM)

Czas spędzony razem to szansa dla nas i naszych dzieci na poznanie się bliżej, pogłębienie (odnalezienie) więzi rodzinnych. Przed izolacją domową, w codziennej bieganinie często brakowało nam na to czasu albo mieliśmy go niewiele. Zróbcie rodzinną „burzę mózgów”. Zapytajcie dziecko, jakie ma pomysły na wspólny czas? Starajcie się codziennie je realizować. Pamiętajcie o komunikacji z Babcią i Dziadkiem, innymi członkami rodziny – poprzez telefon, skype czy mail. Oni bardzo potrzebują rozmowy z Wami, poczucia bycia blisko choć daleko.

### Linki do podcastów

[Koronawirus.Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie](#)

[Nie zaniedbuj życia towarzyskiego](#)

[Pamiętaj o przyjemności wspólnego zasiadania do stołu](#)

[Dzieciaki w chacie odc. 1](#) , [Dzieciaki w chacie odc. 2](#), [Dzieciaki w chacie odc. 3](#); [Dzieciaki w chacie odc. 4](#); [Dzieciaki w chacie odc. 5](#); [Dzieciaki w chacie odc. 6](#); [Dzieciaki w chacie odc. 7](#)

### Linki do stron/artykułów

[Akcja Dwa telefony do babci](#)

[Dla dziecka dziennik z czasu kwarantanny](#)

<https://www.crazynauka.pl/>

[Zostań w domu i gotuj z rodziną](#)

[Zwiedzanie Gdańska online](#)

### 3. Zadbajcie o przestrzeń dla siebie (OSOBNO)

Czas izolacji domowej jest trudny. Czujesz się jak w „mrowisku”? Brakuje Ci chwili spokoju, wytchnienia, czasu na odreagowanie codziennego stresu? Wszystkim należy się czas na bycie razem, ale też na bycie osobno. Stwórz własną przestrzeń – „strefę rodzica”, 15 minut tylko dla siebie. Pomyśl, jakie są Twoje potrzeby na teraz? Dobra książka, ulubiony film, chwila z muzyką?

#### Linki do podcastów

[Zadbaj o siebie i towarzyszy kwarantanny](#)  
[Stwórz sobie warunki do pracy zdalnej](#)  
[Jak przetrwać kwarantannę Zdalna Edukacja](#)  
[Obniżenie nastroju - stwórz nowy plan Akademia NFZ](#)  
[Psychologia w kwarantannie rozruch A](#)  
[Psychologia w kwarantannie rozruch B](#)  
[Psychologia w kwarantannie joga](#)  
[Psychologia w kwarantannie tai chi](#)  
[Oczytana - audycja o książkach](#)

#### Linki do stron/artykułów

[Muzyka i kroki do medytacji](#)  
[Psychologia w kwarantannie treningi relaksacyjne](#)  
[Psychologia w kwarantannie trening 1](#)  
[Psychologia w kwarantannie trening 2](#)

## 4. Stwórzcie domowy KODEKS higieny cyfrowej

Zdalna nauka i praca, ciągła obecność urządzeń cyfrowych, może zmęczyć i dziecko, i dorosłego. Wyznaczcie dla wszystkich domowników jasne granice czasowe korzystania z urządzeń cyfrowych oraz alternatywy dla czasu bez telefonu.

### Linki do podcastów

[Ustalamy domowe zasady ekranowe – rozmowa z Łukaszem Wojtasikiem](#)

[Rodzic potrzebuje być świadomy swojej siły – rozmowa z Joanną Dulińską](#)

[Bycie dobrym rodzicem zaczyna się od bycia dobrym dla siebie – rozmowa z Katarzyną Kalinowską](#)

[Rodzicielstwo to najbardziej rozwojowa przygoda życia – rozmowa z Małgorzatą Musiał](#)

### Linki do stron/artykułów

[Jak w obliczu epidemii koronawirusa zorganizować efektywną szkołę domową](#)

[Praca w domu jak nie spędzać przed komputerem całego dnia](#)

[Domowe Zasady Ekranowe](#)

[Ustalamy Domowe Zasady Ekranowe](#)

[Kiedy zasady nie działają](#)

[Czy moje dziecko nadużywa internetu?](#)

[Moje dziecko nadużywa sieci – co robić?](#)

[Wpływ nadużywania sieci na rozwój mózgu dziecka](#)

[Najważniejsza jest relacja, czyli jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo w sieci](#)

[www.grarantanna.pl](#) zagadki logiczne, webinary, streamingi, turnieje i konkursy związane z grami oraz kreatywnym wykorzystaniem internetu

[Pomoc rodzicom jak bezpiecznie korzystać z nowych mediów Fundacja Orange](#)

## 5. Mózg i ciało na TAK!

**Mózg na TAK!** Zadbaj o dobre samopoczucie psychiczne swoje i dziecka, bo zdrowy umysł to zdrowe ciało. Dobrze się wyśpij, zadbaj o odpowiednią liczbę godzin snu dla siebie i dzieci. Dziecko w wieku 3-5 lat powinno przespiać od 10 do 13 godzin na dobę (w tym drzemki), zaś w wieku od 6 do 12 lat od 9 do 12 godzin na dobę.

**Ciało na TAK!** Ćwicząc ciało, ćwiczymy mózg. Aktywność fizyczna pozwala rozładować napięcie zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Pomaga zachować równowagę psychiczną i przywrócić uśmiech, o który trudno w czasie pandemii. Jest niezbędna w budowaniu odporności. W trudnym czasie COVID-19 nie możemy więc zrezygnować z aktywności fizycznej. Ćwiczcie z dzieckiem w odosobnionych miejscach (blisko domu) albo o różnych porach, zachowując zalecane bezpieczeństwo dotyczące izolacji społecznej. W dobie koronawirusa szczególnie ważne jest **ODŻYWIANIE**, regularne i zbilansowane. Odpowiada bowiem za naszą odporność, może poprawić naszą koncentrację podczas zdalnej edukacji, webinarów i wideokonferencji. Pomaga nam utrzymać dobrą formę psycho-fizyczną.

Linki do podcastów	Linki do stron/artykułów
<a href="#">Rodzicu, zadbaj o siebie</a>	<a href="#">Test na obecność siebie w sobie</a>
<a href="#">Bądź dla siebie wyrozumiały</a>	<a href="#">Psychologia w kwarantannie dobry sen</a>
<a href="#">Jak nie zwariować podczas pandemii rozmowa z psychiatrą</a>	<a href="#">Blog edukowisko.pl/tydzień z dziecięcym lękiem</a>
<a href="#">Techniki relaksacji Akademia NFZ</a>	<a href="#">Jak wspierać dzieci w okresie pandemii koronawirusa</a>
<a href="#">5 sposobów na stres</a>	<a href="#">Jak rozmawiać z dzieckiem o epidemii koronawirusa</a>
<a href="#">Aktywność fizyczna dzieci Akademia NFZ</a>	<a href="#">Zabawy rozwijające umiejętności społeczne nie tylko na czas kwarantanny</a>
<a href="#">Kids Challenge GOPZiPU Wyzwanie bokerskie</a>	<a href="#">Strach i lęk czym się różnią i jak sobie z tymi emocjami radzić</a>
<a href="#">Kids Challenge GOPZiPU Karciany Bieg</a>	<a href="#">Wybuchy złości u dziecka jak sobie z nimi radzić</a>
<a href="#">Domowy w-f z Drużyną Energii</a>	<a href="#">Zadbajmy o różnorodność na talerzu rozmowa z dietetyk</a>
<a href="#">Kids Challenge GOPZiPU Super pobudka mały trening</a>	
<a href="#">Rodzinna kwarantanna z dietą w tle?</a>	
<a href="#">Dieta dla mózgu</a>	
<a href="#">Dieta na dobry nastrój na czas kwarantanny</a>	
<a href="#">Na diecie z zapasów Proste i zdrowe przepisy na cały dzień</a>	
<a href="#">Dietetyka oparta na faktach np. o nawykach</a>	

Autorzy : zespół GOPZiPU w składzie : Aleksandra Bartosiewicz, Małgorzata Kaźmierczak, Małgorzata Skorupska, Anna Wincek; grafika : Monika Surowiec