

# Życie kanapowca ㄹ^ㅇㅇ^ㄹ

Czyli jak przetrwać kwarantannę podczas epidemii



Wiem jak się **nie nudzić** !



Jestem kocim doktorem, możesz  
mi zaufać

Przeważnie jesteśmy narażeni na różne choroby. Wydaje się to nie być niczym niezwykłym, każdy czasem ma katar czy inne objawy, gdy pojawią się w naszych ciałach wirusy. Tym razem jest jednak nieco poważniej. „Koronawirus” powoduje chorobę Covid-19. To nie przeziębienie, czy nawet grypa, która też bywa groźna. Jest jednak do niej czasem niestusznie porównywana.

W obu przypadkach nasze ciała zwykle dają sobie radę.  
Problem pojawia się na dwóch innych polach.



Po pierwsze, nie mamy jeszcze skutecznego leku i sposobu leczenia, który pozwoli pomóc w ciężkich przypadkach.



Po drugie, „koronawirus” jest znacznie skuteczniejszy w zarażaniu od grypy.

Niestety, ze względu na to, że jest to nowy wirus, nie mamy też na niego szczepionki, która by nas chroniła.

## *Jak zostać superbohaterem w trakcie epidemii?*

*Tu wkraczacie Wy! Wasza rodzina i znajomi. Każdy z was może stać się superbohaterem. Jak to zrobić? Wszyscy razem możemy stworzyć „społeczną szczepionkę”.*



## Jak ona działa?

Wymaga od nas zadbania o  
dwie rzeczy:

1. Pilnować, by się nie zarazić
2. Dbać, by nie zarażać  
innych.



Warto poznać zasady towarzyszące kwarantannie.

Prawdopodobne, że wielokrotnie o niej słyszeliście. Możliwym jest też, że czujecie się nią już zmęczeni. Przyznajemy, nie jest to najprzyjemniejszy sposób spędzenia tego czasu.



Oznacza ograniczenie do minimum wychodzenia z domu (np. niezbędne obowiązki jak zakupy czy praca) oraz niespotykania się z innymi ludźmi niż ci, z którymi mieszkacie.

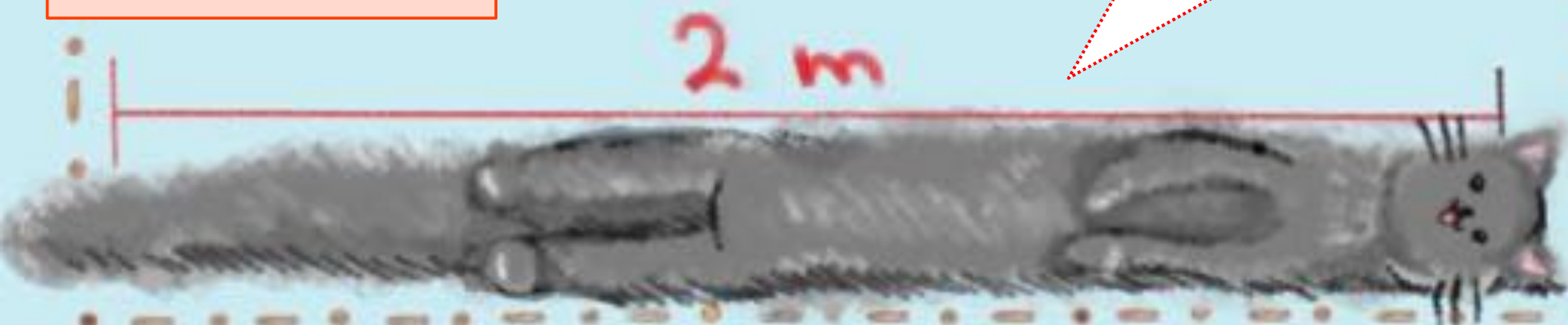


Wychodzę tylko po zwirek i rybkę!

Drugim jest trzymanie dystansu od innych osób, jeśli musieliście wyjść z domu. Obecnie władze zalecają odległość dwóch metrów.

UWAGA! KOCIA ANAKONDA!

Jak się położę, jestem dłuższa niż twoi rodzice! Hi Hi

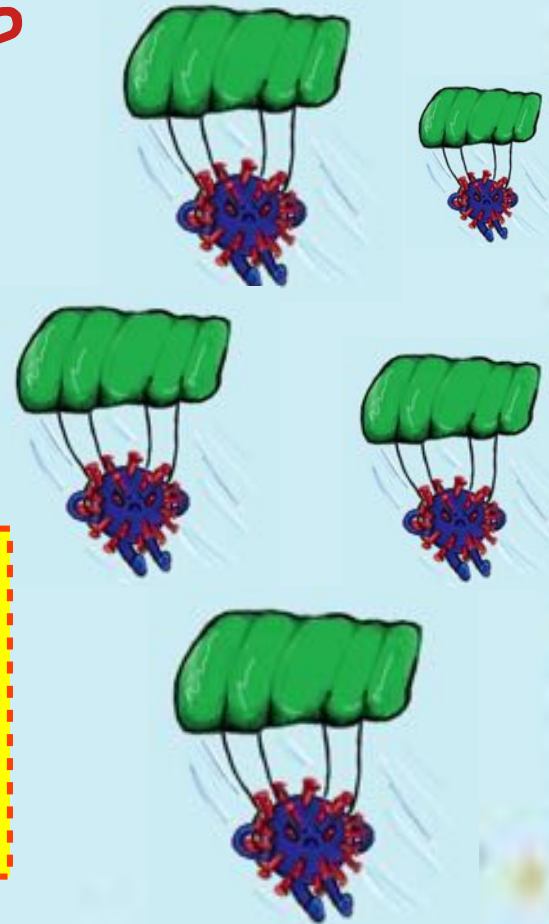




# Dlaczego mamy to robić?

Wirus, z którym obecnie wszyscy walczą, zaraza drogą kropelkową. Oznacza to, że jest w powietrzu wydychanym przez osobę, która zachorowała lub gdy ta mówi, czy kaszle.

Warto też starać się nie dotykać okolic twarzy, ponieważ można się zarazić dotykając oka, ust lub nosa.. Wynika to z faktu, że wirus może przetrwać pewien czas na rzeczach, na które, np. ktoś nakaszlał !!!!!!!



Tu wchodzi do gry broń  
dzisiejszych superbohaterów  
-MYDŁO!



Warto zobaczyć, jak należy myć ręce, by się  
to udało. <[https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-  
prawidlowego-mycia-rak/](https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/)>

Teraz pozostaje jeszcze pytanie, po co to wszystko? Czemu mam być bohaterem? Lub - dlaczego to ważne?



To bardzo proste. Osoby, które zachorowały, mogą potrzebować profesjonalnej opieki w szpitalach oraz dostępu do odpowiedniego sprzętu. Niestety, ich ilość jest ograniczona. Jeśli pozwolimy, by wirus swobodnie zarażał wszystkich, ci którzy będą jej potrzebować, mogą jej nie otrzymać i nie zostać wyleczonymi.



Dzięki temu, że zostajesz w domu, możemy skuteczniej pomagać innym!!!

*Ale co ja mam robić, jak mi się już nudzi ?!*

*Oh nieee.... Ile można łąpać tych myszy? Nie chce mi się już!*



# Stoik Inspiracji

Jeśli zaczniesz Ci się nudzić, możesz zaskoczyć sam siebie! Stwórz kilka pomysłów i wrzuć je do stoika. Następnie losuj, co masz zrobić i koniecznie to zrób!!

Poniżej znajdują się różne pomysły, które można wykorzystać, ale ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia



 Pomysły dla każdego

 Pomysły dla nieco starszych kotów

**Przenieś każdą rzecz w jej naturalne środowisko**

**Przeczytaj i opowiedz (książkę lub cokolwiek innego)**

**Wspólne gotowanie**

**Zagraj w grę planszową**

**Poznaj dźwięki domu (jak brzmią rzeczy w domu?)**

**Skup się na smaku żelki, jaka dokładnie jest?**

**Stwórz bazę z tego co znajdziesz (np. koców!)**

**Zrelaksuj się kolorowankami**

**Stań się artystą! Stwórz coś użyj do tego dowolnych rzeczy!**

**Zbuduj coś z klocków (polecam użyć kilkakrotnie, z różnymi sugestiami: wieża, zamek, baza itp.)**

**Zrób tor przeszkód. Jaki czas na nim osiągniesz?**

**Zagrajmy w karty**

**Stwórzmy historię**

**Gdybyś był bohaterem opowieści, to którym? Dlaczego?**

**Obejrzyj coś i opowiedz o tym. Co o tym myślisz?**

**Stań się na chwilę superbohaterem! Jak uratujesz rodzinę?**

**Zrób tor dla samochodów (polecam taśmę malarską)**

**Poznajmy życie roślin i podlejmy je**

**Zrób domowe bańki mydlane  
(wskazówki znajdziecie w internecie)**

**Napisz wiersz**

**Zaśpiewaj!**

**Zrób wraz z dorosłym eksperyment!  
(tu wchodzi cała gama eksperymentów,  
które znajdziecie na youtube)**

**Zrób biżuterię**

**Umyjmy samochód i poszukajmy w nim skarbów**

**Zrób statek z papieru. Jak długo wytrzyma nie tonąc?**

**Napisz list do siebie z przyszłości – np. jakim dorosłym chcesz teraz być? (można zrobić z tego nawet kapsułę czasu i zakopać ją w ogródku)**

**Zróbmy laurki**

**Spróbujmy zjeść coś nowego**

**Zadzwoń do przyjaciół**

**Poznaj lub wymyśl zagadkę. Sprawdź ilu domowników je rozwiąże!**

**Ułóż układankę lub puzzle**

**Zabawa w ciepło-zimno**

**Schowaj skarb i stwórz mapę dla domowników**

**Zatańczmy**

**Odgaduj smaki przy zamkniętych oczach (nie wiesz czym Cię nakarmią!)**

**Znajdź różnice na obrazkach**

**Zagrajcie w kalambury**

**Wymień 3 rzeczy na literę...**

**Naucz się prostej sztuczki, czy reszta odgadnie jak to robisz? tylko ją dobrze przećwicz!**

**Stań się fotografem. Jak wygląda świat po drugiej stronie obiektywu?**

**Zabawa w swobodne skojarzenia**

**Kim jesteś? Opowiedz o tym**

**Zróbcie sobie masaż**

**Zagrajmy w statki**

**Poznaj sztukę origami (tu warto zrobić kilka karteczek z dopiskiem co może spróbować zrobić)**

**Stwórz kolarz z rodzinnymi zdjęciami**

**Pobaw się z swoim zwierzątkiem, jeśli nie masz stwórz je i pokaż rodzinie (np. z papieru)**

**Udawaj zwierzę i patrz czy ktoś odgadnie kim jesteś.**



**Zniszcz coś starego i zrób z tego nową rzecz  
(np. ubrań których już nie nosisz)**

**Zrób mema, opublikuj go!**

**Zrób listę osób które zaprosisz na przycięcie,  
zastanów się z kim chciałby się zobaczyć, po kwarantannie**

**Zaangażuj się w akcję charytatywną,  
jeśli nie jesteś pewny jak, poproś dorosłego o pomoc**

**Wymyśl challenge dla swojej rodziny, sprawdź jak im pójdzie**

**Spróbuj wyhodować własną roślinę w doniczce**

**Spróbuj zagadać do osoby którą słabo znasz,  
może uda Ci się zdobyć nową przyjaźń!**

**Naucz się nowej rzeczy, np. języka francuskiego**

**Namaluj obraz, będziesz mógł go komuś wręczyć**

**Zadzwoń do dziadków, zapytaj co u nich,  
powiedz im, że ich kochasz**

**Zapytaj rodziców o ich najbardziej szalona historię z młodości**

**Zrób quiz o Tobie i sprawdź jak pójdzie innym rozwiązywanie go**

A co jeśli nie mam motywacji by coś robić?



Zrobiłbym tyle rzeczy, ale nie  
umiem zacząć nawet prostej  
czynności.....



*Jest kilka sposobów na rozbudzenie w sobie motywacji.*

*Najprostszy z nich i zarazem najskuteczniejszy to zacząć robić cokolwiek! Nawet małą rzecz związaną z tym, co chcemy osiągnąć! Tylko jeden mały krok, który za chwilę może stać się biegiem do mety.*





*Aby ją odzyskać zaproś do swojego życia jakiś mały nawyk, który będzie Cię uszczęśliwiać. Niewielkie rytuały dnia codziennego potrafią wiele zmienić, choć wiele od nas nie wymagają. Może to być coś naprawdę niewielkiego. Może to być kubek ulubionej herbaty, zabawa z domowym zwierzątkiem.*

Ja ze swojej strony polecam zrobienie małej listy - Co dobrego spotkało Cię tego dnia? Co sprawiło, że się uśmiechnąłeś i fajnie poczułeś?

Nie każdemu od razu się spodoba, ale obiecuję, że robiąc to codziennie, po pewnym czasie będziecie mieć więcej energii i poczujecie się bardziej zadowoleni.

Dziś  
zostałem  
pogłaskany i  
zjadłem  
smaczną  
rybkę <3



*Drugim sposobem jest wprowadzenie do swojego życia trochę ruchu!*

*Codziennie ustal sobie jakąś godzinę na przynajmniej 15 min ćwiczeń.*

*Nie muszą być trudne! Pajacyki, skłony – każdy z nas to potrafi.*

*Jeśli wydaje Ci się, że nie masz czasu na ćwiczenia, to spróbuj robić je małymi partiami podczas wykonywania codziennych czynności, np. jak idziesz z pokoju do pokoju, to w podskokach lub zrób dwa przysiady, zanim usiądziesz do stołu.*



*Zawsze jest czas na kocią Jogę!!!*

*Myślę, że jest to wywołane twoimi emocjami.  
Możesz czuć, np. smutek, zdenerwowanie,  
zmęczenie. Mogą też pojawić się wszystkie  
naramaz.*





Możesz sobie z tym poradzić.  
Zacznijmy od tego, że emocje są  
normalną częścią życia, te dobre i  
te złe. Nie ma w nich też niczego  
dziwnego czy złego. Są częścią  
Ciebie, tak, jak np. u twoich  
rodziców.



Jeśli wiesz, jakie są emocje,  
spróbuj nazwać te, które masz  
teraz w sobie. Jeśli nie, poproś  
rodzica o pomoc. Samo nazwanie  
emocji ściągnie z Ciebie część jej  
ciężaru.



Możesz też pójść krok dalej i narysować emocję, którą czujesz.

**Zobaczcie:** to jest Kamień Kamil. Kamil jest bardzo spięty i ciężki. Zdarza mi się go nosić na ramieniu, gdy czymś się za długo przejmuję. Wtedy moje plecy, szyja i ręce stają się właśnie takie jak on. Bardzo sztywne i zmęczone.

Siema! jestem  
Kamil!



Dziś nie mam co robić to się  
wyśpię

Czasem jestem zły o to, że Kamień  
Kamil pojawia się bez mojej zgody, ale  
wtedy przypominam sobie, że to JA  
decyduję, kiedy go odłożę!

Pamiętaj! Dzięki noszeniu czegoś  
ciężkiego, stajemy się silniejsi!



# CO ZROBIĆ KIEDY SIĘ ZŁOSZCZĘ !?



CZEMU NIKT  
MNIE NIE POGŁASKAŁ!!!  
WRRRRR



**NIE!**  
Teraz to ja już nie chce  
głaskania

*Złość to emocja jak  
każda inna, każdemu  
też zdarza się ją mieć.  
Czasem jednak jest  
bardzo duża i trudno  
jest samemu się  
uspokoić.*

*Na nią polecam dwa sposoby.*

*Pierwszy i prostszy – Ściśnij bardzo mocno dłonie w pięści i licz powoli do 7. Gdy skończysz liczyć, rozluźnij ręce.*



Drugi i trochę trudniejszy – kontrola oddechu. Warto taki oddech najpierw przećwiczyć z rodzicem! Skup się na nim w pełni. Zrób głęboki wdech, tak by czuć ciepłe powietrze. Następnie wydech, dwa razy dłuższy niż wdech, który zrobiesz. Powtórz 7 razy! Część złości zniknie i będzie łatwiej sobie z nią poradzić



Co zrobić, gdy mi  
smutno?





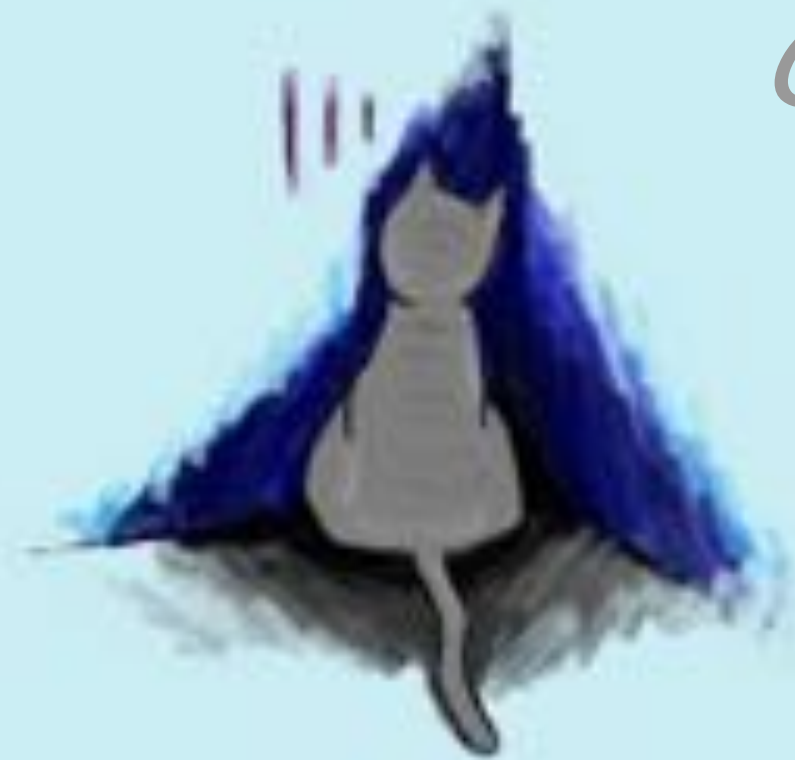
*Pierwsze, co warto zrobić w takiej sytuacji, to porozmawiać o tym z kimś, np. rodzicami czy rodzeństwem.*



Mmmmmmm.....



Jeśli nie masz w takiej chwili z kim, spróbuj tego: Przypomnij sobie, co miłego Cię ostatnio spotkało? Może zjadłeś coś bardzo smacznego? Albo zobaczyłeś coś ciekawego? Spróbuj sobie przypomnieć tę chwilę i pozwól by przegnała to, co złe.



*Co zrobić, gdy  
czuję się  
samotny?*

*Tacy już jesteśmy, lubimy towarzystwo innych. Teraz jest o nie znacznie trudniej.  
Jeśli możesz dzwonić lub pisać ze znajomymi, zrób to teraz. Porozmawiaj z nimi,  
pośmiej się, spytaj, co u nich.*

*Pomyślcie, co zrobicie, gdy będziecie mogli się już spotkać.*



Warto też zagrać z rodziną w jakąś grę planszową.  
Czasem jednak nie mają czasu, to zrozumiałe.  
Spytaj wtedy, czy możesz im jakoś pomóc. Na  
pewno to docenią, a być może spędzicie dzięki  
temu miło czas!



*Co, jeśli się boję?*



Strach jest zrozumiały w sytuacji, która jest dla nas wszystkich nowa, zwłaszcza jeśli chodzi o chorobę, z którą nie możemy jeszcze skutecznie walczyć. Zamartwianie się nie przyspieszy ani nie opóźni tego, co ma się stać. Jeśli czujesz, że ogarnia Cię strach najlepsze, co możesz zrobić, to skupić się na tu i teraz!



Nie wiem, kiedy trzeba będzie zapolować na myszkę, dlatego magazynuję energię

*Dobrym pomysłem jest wypisanie rzeczy, na które masz wpływ, a na które nie. Dzięki temu będziesz wiedział, na czym skupić swoją uwagę i co należy teraz zrobić! Np. Możesz porozmawiać z inną osobą o tym, co czujesz!*

*Rzeczy, na które mam wpływ :)*

*Na mój uśmiech, mogę to zrobić w każdej chwili*



*Rzeczy, na które nie mam wpływu :(*

*Pogoda*







Uwaga!

Chciałbym, byście z rodzicami poznali pewną technikę, która nazywa się „uwaga”. Pomaga ona z wieloma trudnościami, np. z emocjami.

Polega na skupieniu się tylko na 1 rzeczy naraz. Wbrew pozorom może to być świetna zabawa.



Wyobraź sobie, że jesz ulubionego cukierka.  
Zwykle pewnie robisz to bez zastanowienia.  
Następnym razem spróbuj zjeść go wolniej.  
Poznaj dokładniej jego zapach. Jaki jest w  
dotyku? Jak się go gryzie? Co czujesz w trakcie  
gryzienia? Dopiero później skup się na jego  
smaku! Każdej małej rzeczy. Przypomina Ci coś  
jego smak? Może na początku smakował inaczej  
niż na końcu? Czy wcześniej zauważyłeś te  
rzeczy?




## *Rodzicu!*

*Twoja rola w tym wszystkim jest najważniejsza! Dla dziecka Ty i Twoje podejście do sytuacji to główne źródło czerpania informacji o tym, jak się zachować*




## Pamiętaj:

1. Nie wpadaj w panikę! Niezależnie od sytuacji staraj się zachować spokój podczas rozmowy z dzieckiem. Spróbuj wytłumaczyć mu najpierw co czujesz i dlaczego. Następnie zapewnij, że zawsze jest wyjście z sytuacji :) 

2. Mów prosto do dziecka! Utrzymuj kontakt wzrokowy, daj mu odczuć twoje wsparcie. 

3. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji (najlepiej tylko raz dziennie)

4. Dziecko jest tylko dzieckiem. Pomóż mu utrzymać rutynę dnia. Interesuj się jego światem, zabawami i zadanymi lekcjami. Wspólnie nie odczuwa się nudy! 



## Poniżej znajdziesz kilka dobrych i rzetelnych źródeł informacji

**Kurzgesagt – In a Nutshell** – „Wszystko o Koronawirusie oraz co powinieneś zrobić”. Film, co prawda w języku angielskim, ale z polskimi napisami. Bardzo treściwy i z ładną grafiką!

**Nauka. To Lubię** – jest tam dużo informacji ze sprawdzonych źródeł w tym i koronawirusie!



**Uwaga! Naukowy Bełkot** – „Czy koronawirus może zniszczyć ludzkość?” oraz „FAQ koronawirus – 10 pytań o pandemię i SARS-CoV-2”.

**Wyjaśniamy – Ta Epidemia** – Najświeższy z filmów. Polecam całą serię dotyczącą także innych zagadnień!

<https://www.gov.pl/web/koronawirus> – Tu znajdziecie odpowiedzi na wielu nurtujących pytań. Dowiedziecie się nie tylko czym jest koronawirus i jak się przed nim chronić, ale także znajdziecie akty prawne czy formy pomocy jakie aktualnie obowiązują w związku z zagrożeniem.



*..... i najważniejsze ! Trzymajmy się razem i nie bądźmy na siebie obojętni!*



*Za uwagę dziękuję:*

*mgr Psycholog Anna Deplewska*

*mgr Psycholog Patryk Spasow*