

Drogi Uczniu!

Od 12 do 25 marca zajęcia w szkołach zostały zawieszane. Nie chcemy, narażać Cię na zakażenie koronawirusem. Nie chcemy również, aby wirus zarażał kolejne osoby. Sytuacja, w której się znaleźliśmy to czas trudny. To moment na zorganizowanie sobie życia w nowej, nietypowej sytuacji. To czas kiedy wszystkie nasze najbliższe plany zostały przełożone na później. Odnalezienie się w tym nie jest łatwe. Spróbuj przyjąć, że przerwa od zajęć szkolnych to nie jest czas rozrywki - to czas pełen refleksji i rozsądku. To czas, w którym musimy zrobić wszystko, aby nie dochodziło do kolejnych zarażeń koronawirusem. Dlatego **pozostań w domu**, nie spotykaj się ze znajomymi i przyjaciółmi, nie przebywaj w miejscach, gdzie występują duże skupiska ludzi. **Dbaj szczególnie o higienę**. To moment, kiedy możesz nadrobić zaległości szkolne, utrwalić materiał do egzaminu lub po prostu przeczytać książkę lub zagrać w grę, na które nie miałeś do tej pory czasu.

Najważniejsze wskazówki:

- pamiętaj o swoim bezpieczeństwie i bezpieczeństwie innych - pozostań w domu!
- jeżeli musisz wyjść unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi
- często myj ręce przy użyciu mydła i ciepłej wody
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- kaszląc czy kichając zakrywaj usta i nos - zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką najlepiej higieniczną
- zachowaj bezpieczną odległość (1–1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę
- przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz
- osoby wracające z regionów zarażonych koronawirusem powinny powiadomić o tym telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego
- pamiętaj przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki
- odpowiedzialnie wykorzystaj czas zawieszenia zajęć w szkole
- sprawdzaj e-dziennik
- skorzystaj z darmowej platformy epodreczniki.pl i materiałów rekomendowanych przez Twoich nauczycieli.

Jak nie dać się panice:

- **Najtrudniejszym momentem jest początek epidemii**, ponieważ musimy zaadoptować się do poczucia zagrożenia i lęku, konieczności reorganizacji życia, wprowadzenia pewnych zmian.
- Spróbuj oswoić kwarantannę. Dolegliwe w kwarantannie jest to, że takiej przymusowej izolacji podlegają osoby zdrowe. Warto jednak uświadomić sobie, że jest tylko **tymczasowa** i najczęściej nie oznacza całkowitej izolacji: zazwyczaj wciąż mamy dostęp do mediów, można komunikować się z otoczeniem. Można zatem ograniczenia potraktować jako wyzwanie, by zrobić coś konstruktywnego dla siebie czy innych osób.
- Nawet w takiej sytuacji możliwy jest **kontekst pozytywny** – kwarantannę odbieramy jako spełnianie swojego obywatelskiego obowiązku, coś, co robimy dla innych. Chroniąc siebie, chronię innych, globalnie – mieszkańców naszego województwa, kraju, a indywidualnie – swoich rodziców, rodzeństwo, kolegów czy dziadków. Takie **prospołeczne zachowanie** daje nam poczucie, że robimy coś dobrego, włączamy się w wyższą wartość. np. rozmawiam poprzez komunikatory społeczne z kolegą, który tego potrzebuje, wspieram go.
- Nie poddawaj się atmosferze strachu. Niepokój w obecnej sytuacji jest naturalną reakcją, ale ważne, by nami nie owładnął. Apelujemy o **podjęcie wszelkich działań zapobiegających szerzeniu się paniki**, negatywnie wpływającej na nas wszystkich.
- **Mądrze korzystaj z mediów** (np. przeglądaj internet o określonych godzinach, poświęcaj na to konkretną ilość czasu, sprawdzaj tylko, co nowego, a nie poszukuj wszystkiego co na ten temat zostało napisane). Warto pamiętać, że w sieci rozprzestrzenia się mnóstwo nieprawdziwych informacji. Poszukując informacji powinniśmy **korzystać tylko i wyłącznie z wiarygodnych źródeł**. Szerzenie informacji niepotwierdzonych, wyolbrzymionych nie służy społeczeństwu i nam samym.
- Wobec osób zakażonych i chorych powinniśmy **zachowywać postawę empatii i wsparcia**. Pamiętajmy, że osoby te doświadczają nie tylko skutków choroby, ale także konsekwencji emocjonalnych i osobistych.
- Czas epidemii **to czas wyjątkowo trudny dla osób z zaburzeniami lękowymi** - otoczmy ich szczególnym wsparciem.
- Korzystaj z pomocy specjalistycznej, jeśli zajdzie taka potrzeba. W Raciborzu możesz skorzystać ze wsparcia **Ośrodka Interwencji Kryzysowej Stowarzyszenia PERSONA drogą telefoniczną, emailową oraz za pośrednictwem SKYPA: Persona Racibórz**.

Telefon w godzinach dyżuru w Ośrodku Interwencji Kryzysowej:

32 414 96 90 (od poniedziałku do piątku od godz. 16.00 do 19.00).

Telefon całodobowy 722 304 453.

Email: personaraciborz@gmail.com.

Został również uruchomiony dodatkowy adres e-mailowy na potrzeby zaistniałej sytuacji :
oik.persona@gmail.com.

- Napisz poprzez e-dziennik lub drogą emailową do **pedagoga szkolnego** w momencie kiedy nie radzisz sobie z zaistniałą sytuacją. Pedagogzy szkolni w CKZiU nr 1 w Raciborzu: Kozyra Grażyna, Betnerowicz Katarzyna oraz Benedykt Marta.
Kontakt mailowy: g.kozyra@ckziu1.idsl.pl, k.betnerowicz@ckziu1.idsl.pl,
m.benedykt@ckziu1.idsl.pl