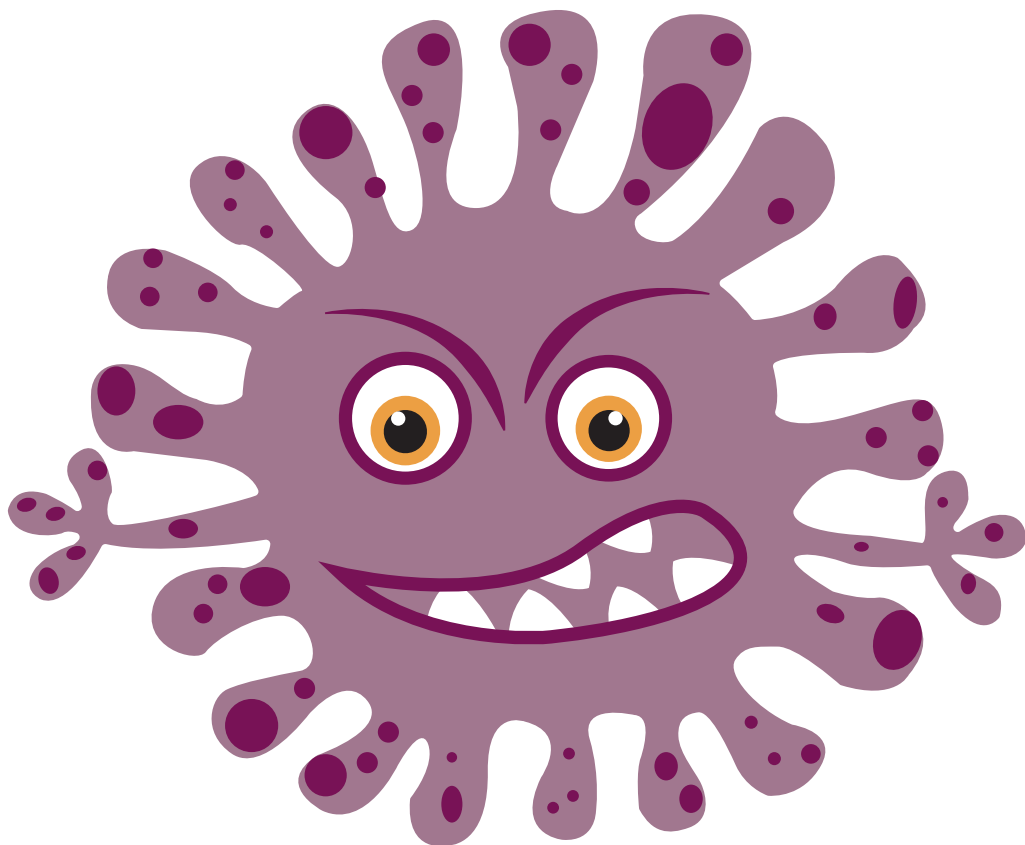


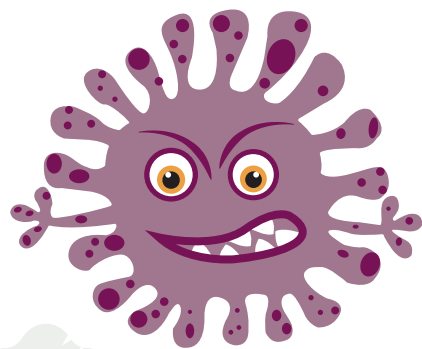
Korona
nie je
kamarátka!



Toto je **Korona**,

malá, neviditeľná častica – vírus.
Jej celé meno je “Koronavírus”
(SARS-CoV-2).

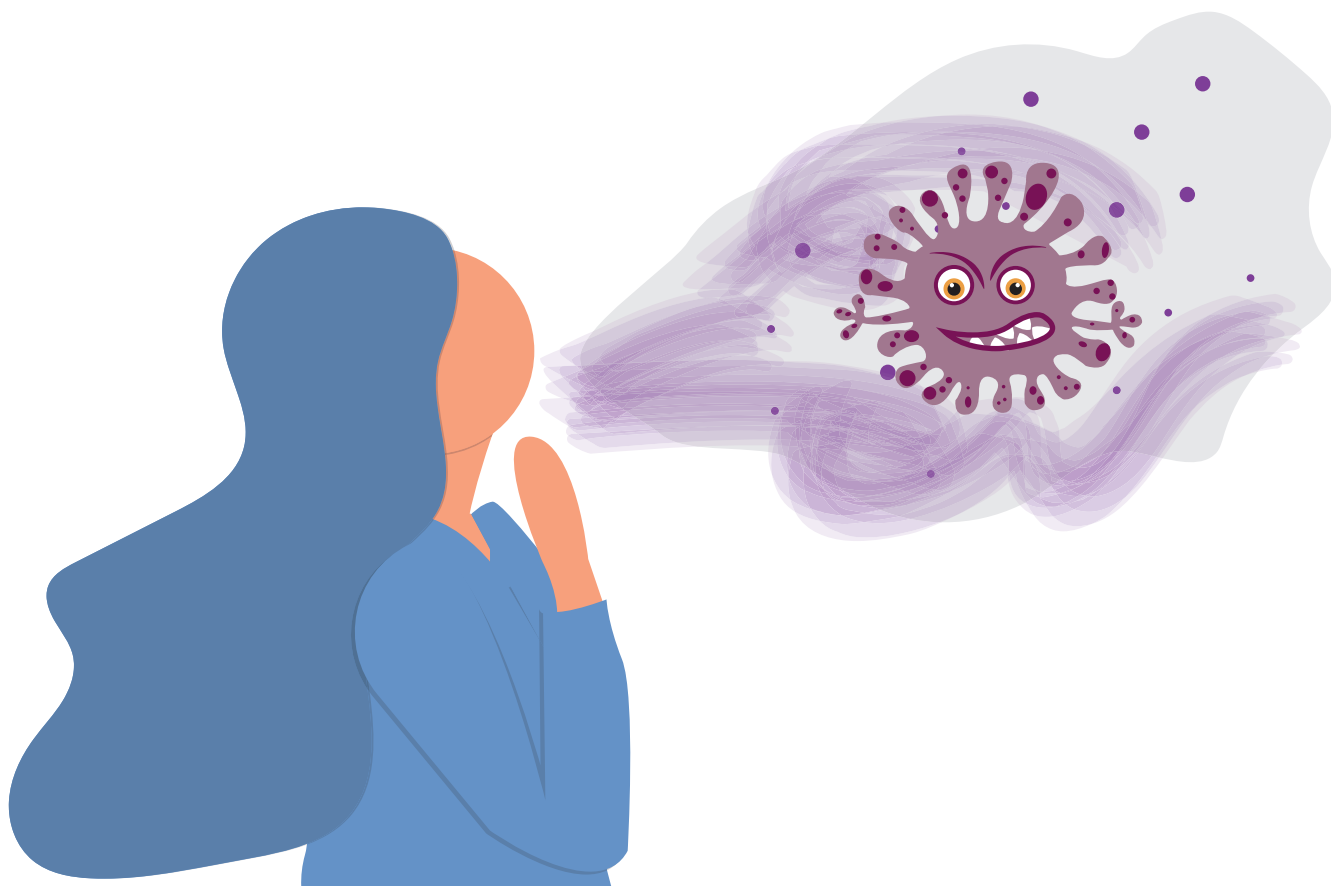
Cestuje po
celom
svete!



A chce navštíviť každého!

Aj keď ju nevidíte, môže
byť všade okolo vás.

Z ničoho nič dokáže vyskočiť niekomu z nosa
alebo preskočiť z jednej ruky na druhú...



... až z nej ľudia
ochorejú.

Ked' sa v niekoho tele
udomácní, spôsobí horúčku,
kašeľ a ťažkosti pri dýchaní.



Rada býva u kohokoľvek,
na veku jej nezáleží,



je síce malá, ale nebezpečná.

Máte šťastie, že na návšteve
nezostáva dlho.

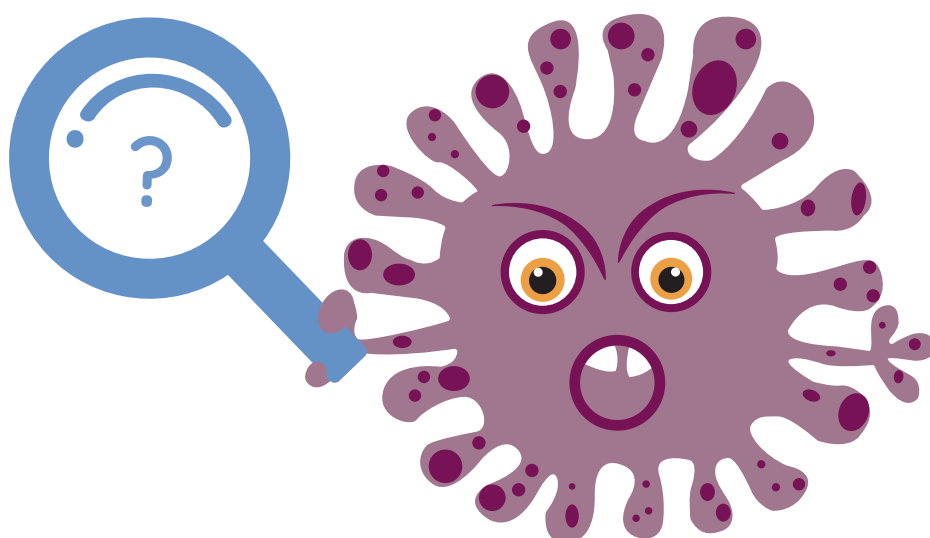


Väčšina ľudí ju zo svojho tela
vyženie a ona sa potom
sama zbalí a zmizne!

Ak u vás nie je vítaná,
môžete urobiť kopec vecí!

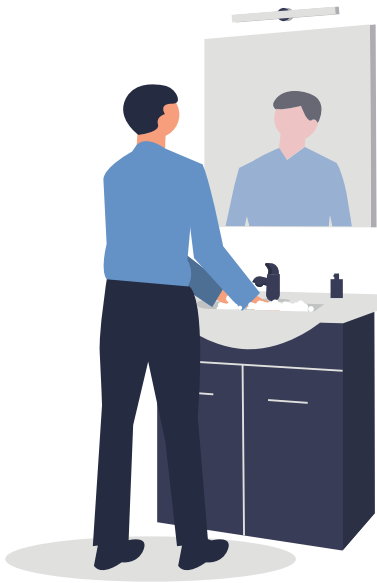


Zostaňte doma,



lebo tak si vás nenájde.

Umývajte si ruky!



Korona neznáša mydlo.



Našťastie máte iba
dve ruky.

Papierové vreckovky hádžte do koša!



Ked' ste vonku, nedotýkajte sa tváre!

Nevrťajte sa ani v nose! 😊

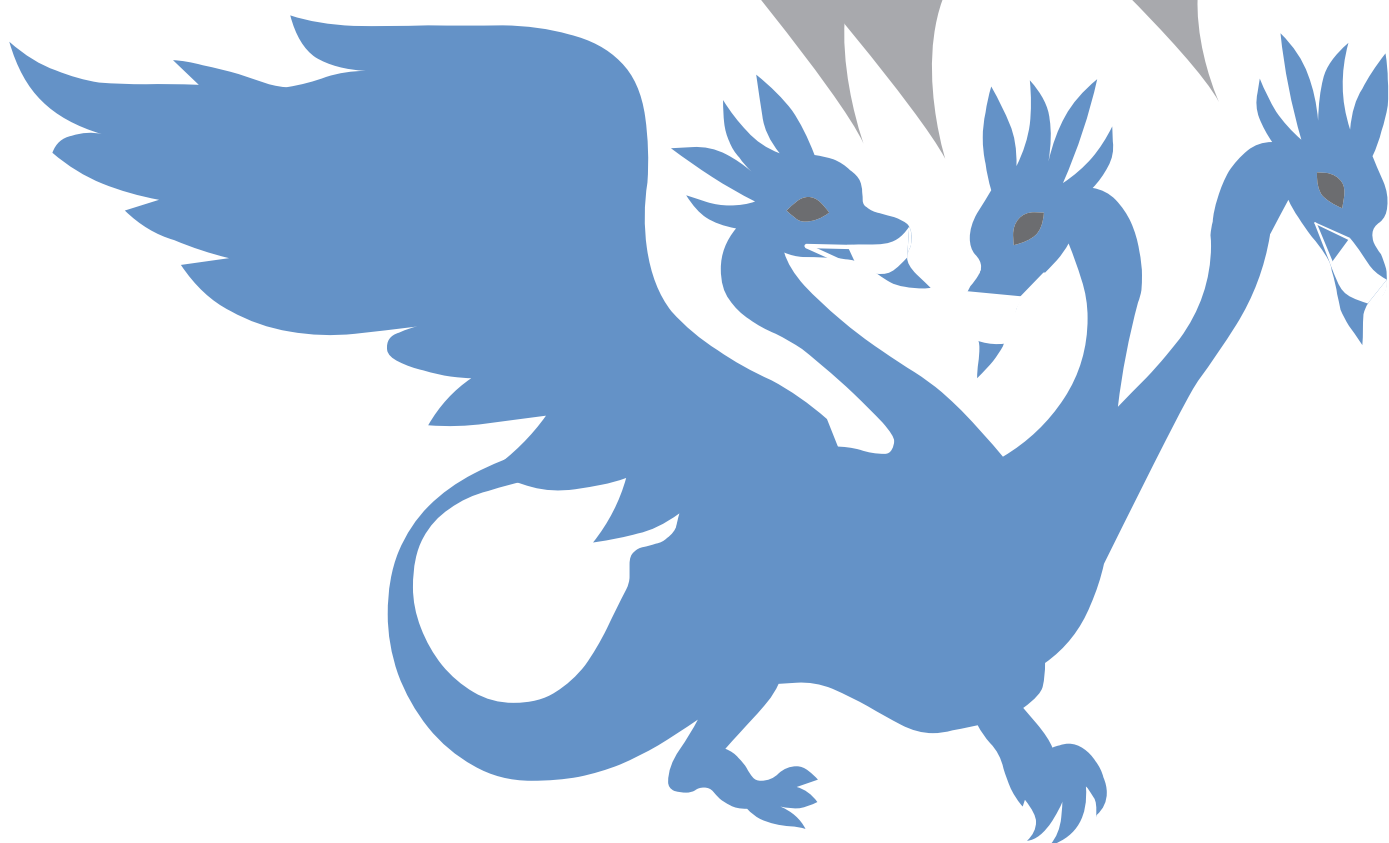


Kýčajte do rukáva!



Ked' nie ste doma, noste rúško!

Máte predsa len
jednu hlavu.



Ked' je to možné,
dodržiavajte odstup
a nezdrúžujte sa do skupín!



Snažte sa nepoužívať mobil na miestach,
kde sa pohybuje veľa ľudí,
lebo sa naň lepia nečistoty!

Opýtajte sa blízkych dospelých, ako a čím môžete telefón
pravidelne dezinfikovať, aby ste ho čistením nepoškodili.

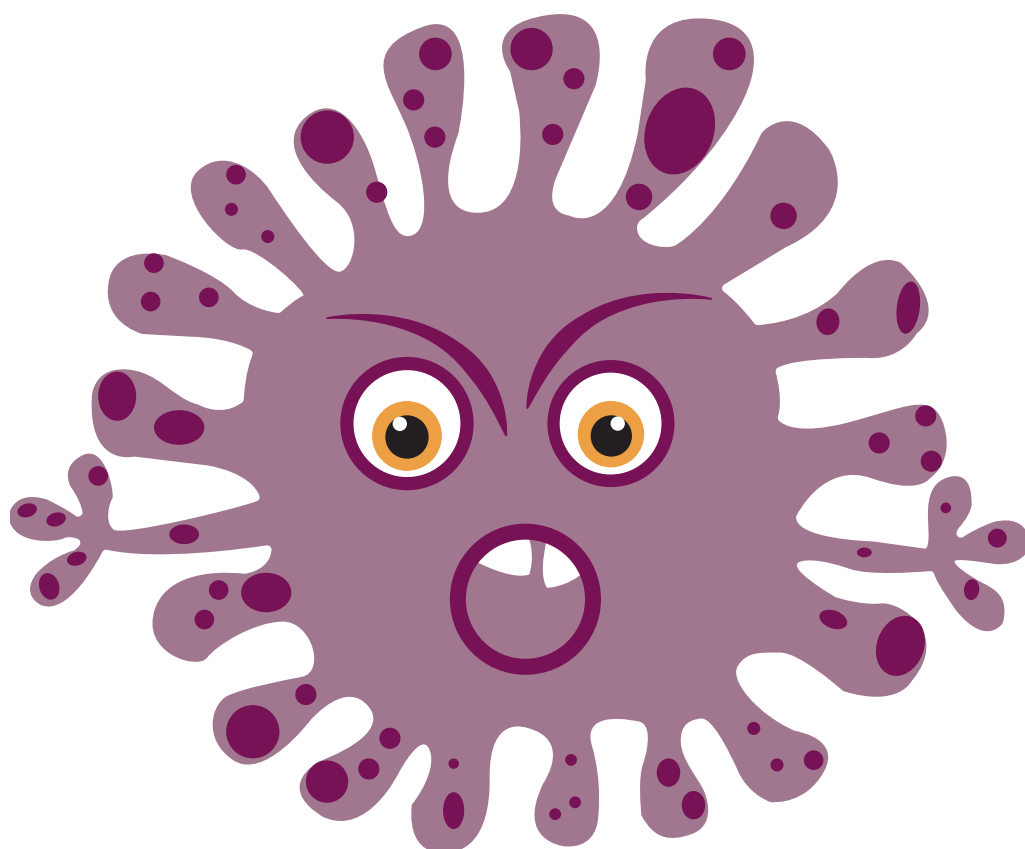


A ako ešte Koronu napálite?
Pomáhajte druhým!

Spoločne to dokážeme! 😊



Čím viac sa všetci budú usilovať,
aby robili to, čo ich chráni,
o to menej ľudí si Korona nájde.
To znamená, že menej ľudí ochorie.

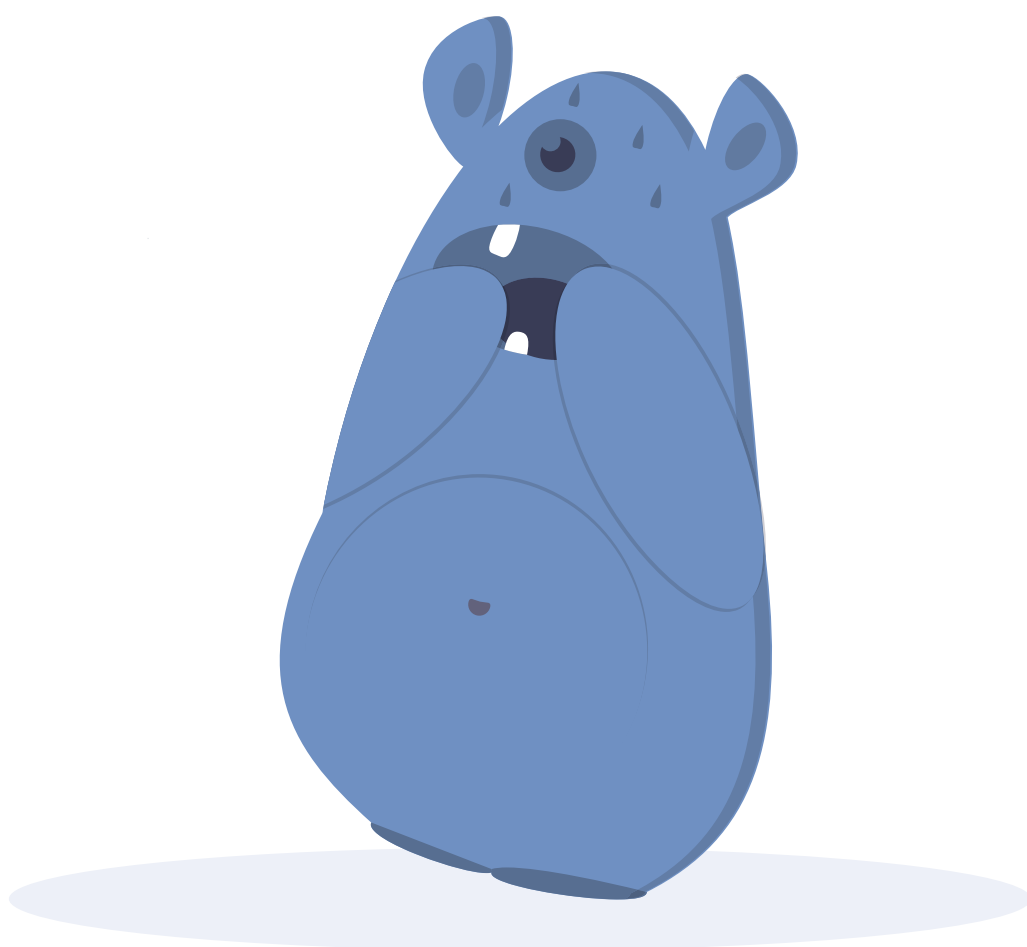


Vedci, lekári a zdravotné sestry
sa ju zo všetkých síl snažia
čo najskôr vyhnauť,



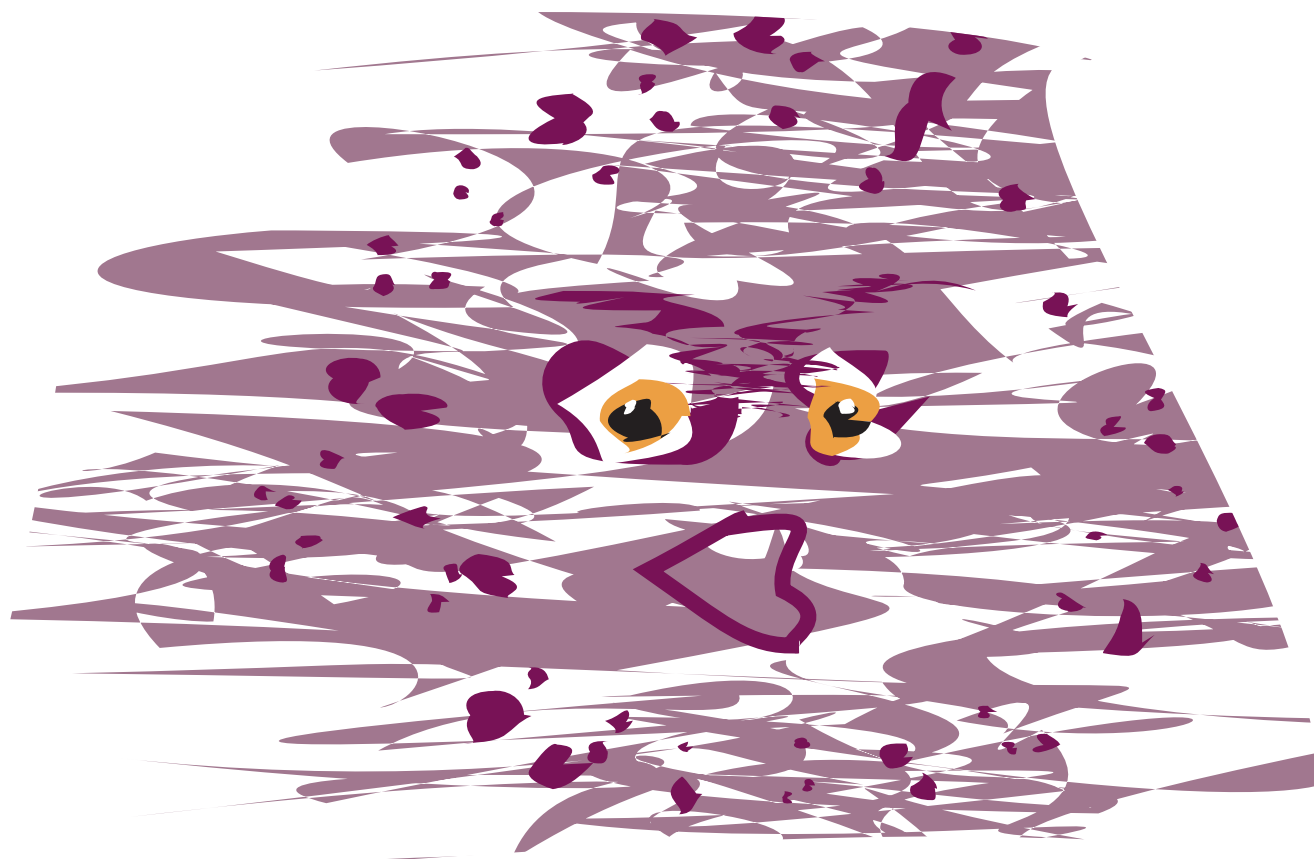
ona tu však asi s nami
ešte chvíľu pobudne.

Ak sa jej bojíš, povedz to
rodičom alebo blízkym.



Určite urobia všetko,
aby si bol v poriadku.

A Korona potom rýchlo vypadne.



Dovidenia! Pá!

Každý z nás plní svoje úlohy
a má svoj kúsok zodpovednosti!



Nie sme bezmocní, spolu to dokážeme!

Zostaň s kamarátmi v kontakte!

Zavolaj im!

Spoj sa s nimi online!

Hraj sa s nimi cez internet!



Môžeš zavolať aj starým rodičom. 😊

Korona a emócie

Odporúčanie pre dospelých:

Nasledujúce strany môžu samostatne vyplniť emocionálne odolnejšie deti. Pokiaľ ide o deti skôr úzkostné, vystrašené alebo také, ktoré veľmi lipnú na dodržiavaní pravidiel, túto časť by ste im mali predložiť veľmi opatrne. Dôležité je odpovedať na všetky detské otázky a vedieť reagovať na ich obavy a emócie.

Ak si nie ste istí, ako pristupovať k pocitom dieťaťa, kontaktujte odborníkov v tejto oblasti, ktorí vám dajú konkrétne odporúčania.

Ako si sa cítil/-a, keď si počul/-a,
ako sa ľudia rozprávajú o Korone?

Môžeš to napísať alebo označiť výstižný obrázok
a vybrať si aj viacerých smajlíkov:



Šťastný



Vystrašený



Nahnevaný



Smutný



Zvedavý



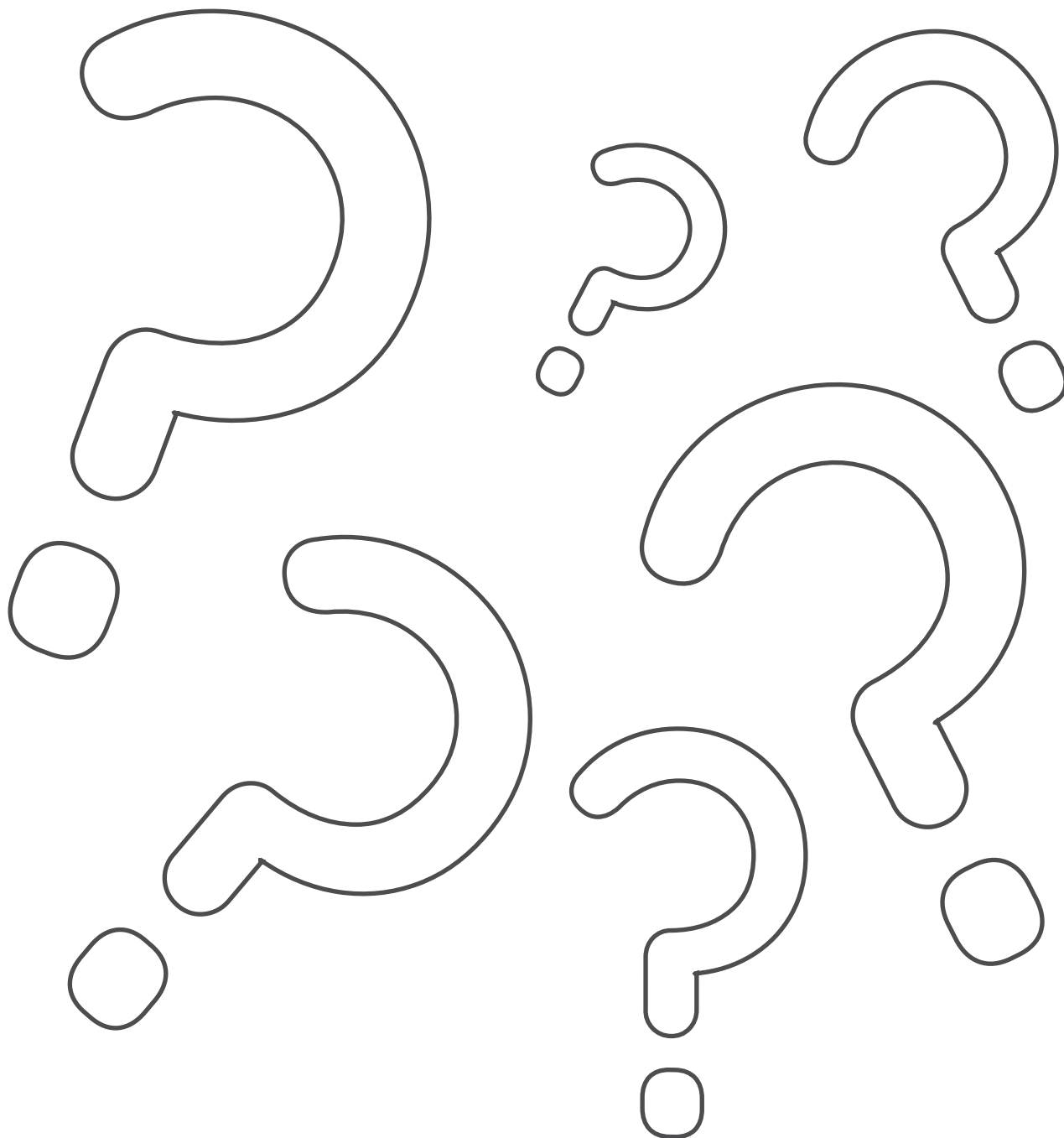
Zmätený

A čo si o Korone myslíš ty?

Napiš to do obláčikov:



Je niečo, čo by si sa chcel/-a
o Korone opýtať? Vpíš to do otáznikov:



Ak sa o tom chceš s niekým porozprávať, obráť sa na dospelých,
ktorým najviac dôveruješ, alebo zavolaj bezplatne na Linku
detskej istoty 116 111. Tí, čo radšej píšu, si môžu s nami aj chatovať.

Každý deň od 16.00 do 23.30 TU.

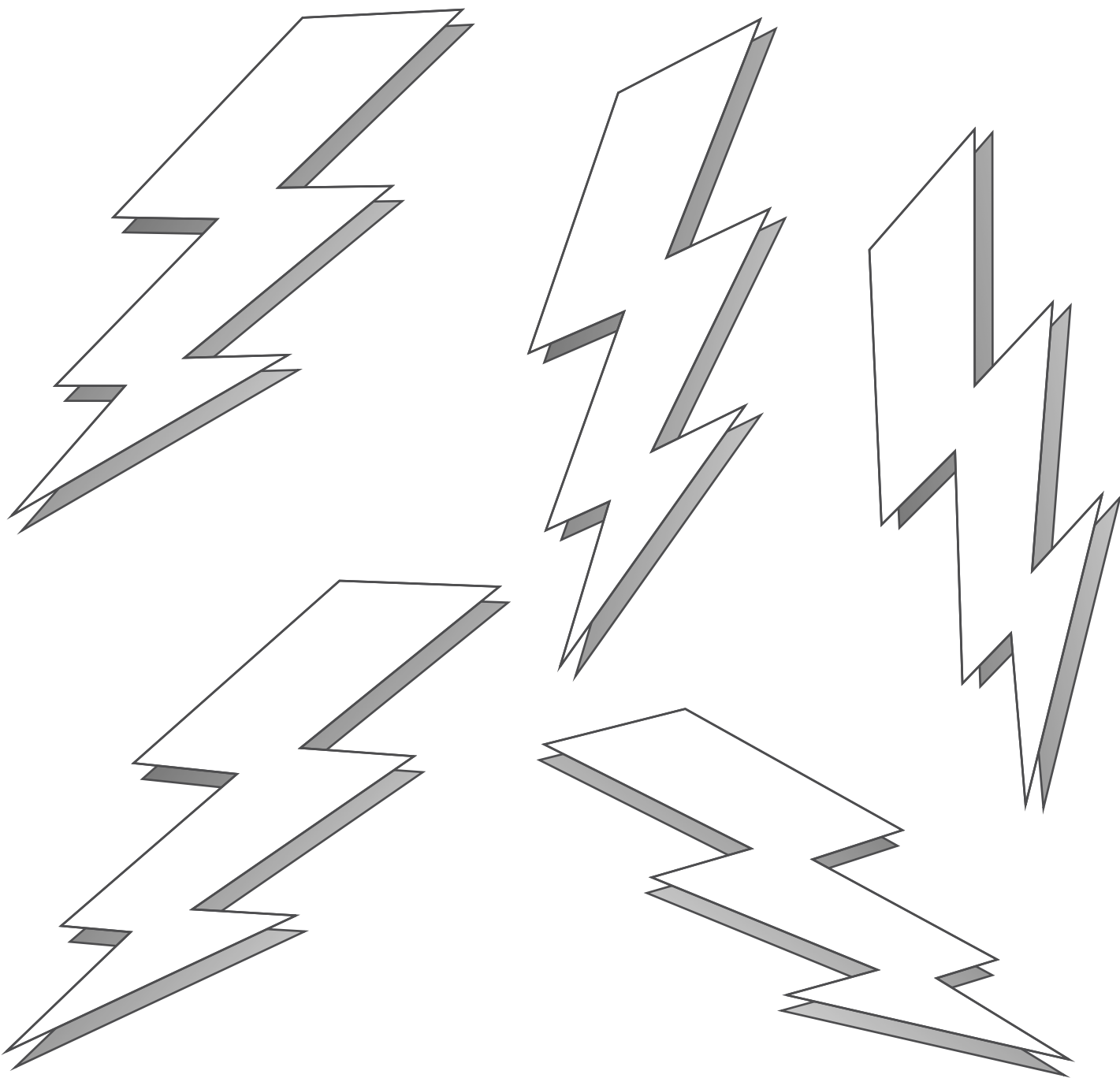
Prečo sa Korony bojíš?
Napíš to do strašidiel:



Ak sa o tom chceš s niekým porozprávať, obráť sa na dospelých,
ktorým najviac dôveruješ, alebo zavolaj bezplatne
na Linku detskej istoty 116 111.

Prečo sa na Koronu hneváš?

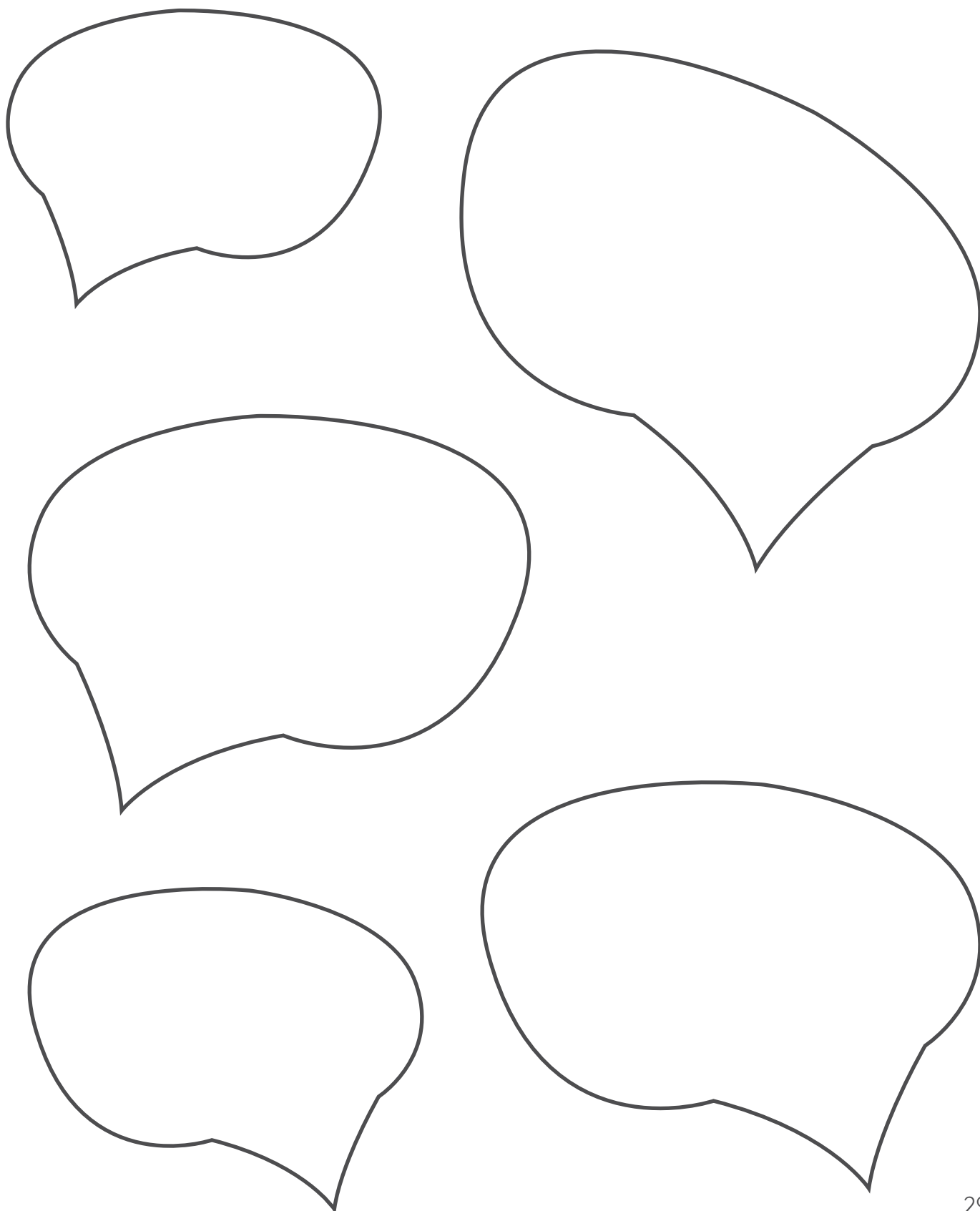
Napíš to do bleskov:



Ak sa o tom chceš s niekým porozprávať, obráť sa na dospelých,
ktorým najviac dôveruješ, alebo zavolaj bezplatne
na Linku detskej istoty 116 111.

Čo by si chcel/-a ešte doplniť?

Napíš to do bublín:



Nakresli Koronu:

Prvá pomoc pri strachu a úzkosti

Predstav si čokoľvek, čo by ti pomohlo, keď sa bojíš, a vlož to do kufríka s nápisom „Prvá pomoc pri strachu a úzkosti“. Sem môžeš napísať, čo si do kufríka uložíš, alebo si zober papierovú škatuľu a do nej daj všetko, či ti zide na um:



Prvá pomoc pri hneve

Predstav si čokoľvek, čo by ti pomohlo, keď sa hneváš, a vlož to do kufríka s nápisom „Prvá pomoc pri hneve“. Sem môžeš napísať, čo si do kufríka uložíš, alebo si zober papierovú škatuľu a do nej daj všetko, či ti zíde na um:



Prvá pomoc pri smútku

Predstav si čokoľvek, čo by ti pomohlo, keď si smutný, a vlož to do kufríka s nápisom „Prvá pomoc pri smútku“. Sem môžeš napísať, čo si do kufríka uložíš, alebo si zober papierovú škatuľu a do nej daj všetko, či ti zíde na um:



Čo ťa teší?

Spomeň si na všetky veci, ktoré ti robia radosť,
a napíš ich k smajlíkovi.



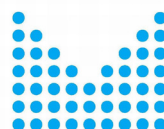
KONIEC

Tento materiál bol inšpirovaný českou verziou brožúry pre deti „Ahoj, já jsem Korona“, autorkou originálnej predlohy je Lies Scautová. Originál bol krátko po jeho vzniku preložený do viac než 30 svetových jazykov.

Brožúra bol prispôsobená potrebám detí, najmä vo veku od 8 do 12 rokov. Dá sa však použiť aj ako materiál pre mladšie deti, dospievajúcich alebo dospelých. Ľuďom môže poslúžiť na zamyslenie o ich emóciách, nezodpovedaných otázkach, odolnosti a informačných zdrojoch vo vzťahu ku koronavírusu SARS-CoV-2, ktorý spôsobuje ochorenie Covid-19.

Materiál vznikol v spolupráci psychologického pracoviska Ministerstva vnútra ČR, tímu ICP 2020, Katedry psychológie Fakulty sociálnych štúdií Masarykovej univerzity a Skautského strediska Uherský Brod.

Adaptácia: Štěpán Vymětal
Odborný poradca: Zuzana Masopustová
Grafická úprava: Marek Mužík
Preložila: Alena Kniežová, Slovenský Červený kríž
3/2020



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY