

CUM ORGANIZĂM PROCESUL DE ÎNVĂȚARE ȘI ÎNGRIJIRE ÎN CONDIȚIILE PANDEMIEI COVID-19

GHID
PENTRU
PĂRINȚI
CU COPII
DE 2-7 ANI



Ce trebuie să știm? 2

Dacă copilul dvs. frecventează grădinița cu prezența fizică sau după modelul învățării alternante (modelul 1 sau 2) 3

- › Grădinița oferă siguranță copiilor 3
- › Admiterea copilului la grădiniță, ce trebuie să știm? 4
- › Ce trebuie să facem în fiecare dimineață? 4
- › Cum ne deplasăm spre grădiniță și înapoi spre casă? 5
- › Cum ne comportăm pe teritoriul și în incinta grădiniței? 5
- › Ce facem după ce am luat copilul de la grădiniță? 6
- › Dacă se confirmă cazuri de infecție COVID-19 în grădinițe 6

Dacă copilul dvs. învață la distanță/online (modelul 2, 3 sau 4) 7

- › Cum sprijinim dezvoltarea copilului în cazul educației și învățării la distanță? 8
- › Cum învățăm copilul să se spele corect pe mâini și să respecte igiena tusei? 8
- › Cum ne asigurăm că copilul respectă distanța fizică/socială de cel puțin 1 m? 9

Cum să comunicați cu copilul dvs. în perioada pandemiei COVID-19 și cum să continuați să-i dezvoltați abilitățile sociale și emoționale 10

- › Ce trebuie să faceți atunci când sunteți acasă? 10
- › Dezvoltați și practicați deprinderi sociale și emoționale importante 10
- › Gestionați fricile sau grijile copilului 11
- › Dezvoltați deprinderi sănătoase 11

Anexă: Recomandări privind procurarea și consumul produselor alimentare în condițiile pandemiei 13

CE TREBUIE SĂ ȘTIM?

În condițiile pandemiei de COVID-19, educația și îngrijirea copilului în instituția de educație timpurie vor fi organizate altfel, decât de obicei, pentru a preveni infectarea/îmbolnăvirea cu Coronavirus a copiilor sau a personalului și a continua procesul educațional.

Instituțiile de educație timpurie (grădinițe, centre comunitare, grupe din cadrul școlilor primare-grădinițe și gimnazi-grădinițe) pot avea program diferit de activitate, în funcție de situația pandemică din localitatea respectivă, după următoarele modele:

MODELUL 1

Prezența fizică concomitent a tuturor copiilor la grădiniță pe parcursul întregii săptămâni – este valabil pentru grădinițele, grupele cărora sunt constituite din **10-12, max. 15 copii** și au spațiul (grupe) de cel puțin **4m²** pentru fiecare copil, sau situația epidemiologică din localitate este favorabilă. Procesul educațional se desfășoară în condiții obișnuite, în incinta și pe teritoriul grădiniței, cu respectarea normelor de igienă privind prevenirea și controlul infecției COVID-19.

MODELUL 2

Învățarea alternantă presupune împărțirea instituției/grupele în zile de prezență și zile de comunicare la distanță/învățare online – este valabil pentru grădinițele cu grupe mari de copii. Acest model poate avea cel puțin 3 variante posibile:

- ▶ o jumătate de grupă (10-12 copii) vine la grădiniță în **zilele pare**, cealaltă jumătate – în **zilele impare**;
- ▶ o jumătate de grupă (10-12 copii) vine la grădiniță **o săptămână**, cealaltă jumătate – **altă săptămână**;
- ▶ o jumătate de grupă (10-12 copii) vine la grădiniță câte **2 săptămâni** consecutiv și alți 10-12 copii – **alte 2 săptămâni** consecutiv.



MODELUL 3

Învățare la distanță, inclusiv online – acest model se aplică în cazul declarării urgenței de sănătate publică de către Comisia Extraordinară națională/teritorială de Sănătate Publică în baza indicatorilor, sau când sunt unul, sau mai multe cazuri de COVID în grupa de copii, sau în instituție, cu respectarea izolării. La anularea stării excepționale/situației extraordinare se revine la unul din modelele descrise mai sus.

MODELUL 4

Învățare mixtă – modelul presupune îmbinarea a 1-2 modele, în funcție de condițiile concrete ale instituției și situația epidemiologică din comunitate.

Fiecare model este analizat minuțios de către fondatorul, administrația și personalul instituției de educație timpurie și este consultat, în mod obligatoriu, cu părinții, pentru a se găsi modelul cel mai potrivit comunității date. Modelul ar putea fi revăzut în funcție de situația epidemiologică.

E posibil ca instituția să adopte un alt model, propriu, adecvat condițiilor concrete din localitatea dată.

Pe perioada pandemiei activitățile educaționale se vor organiza, cu preponderență, în aer liber.

DACĂ COPILUL DVS. FRECVENTEAZĂ GRĂDINIȚA CU PREZENȚA FIZICĂ SAU ÎNVĂȚAREA ALTERNANTĂ (MODELUL 1 SAU 2)

Programul de lucru al grădiniței este stabilit de fondator împreună cu administrația instituției, în comunicare cu părinții, cu asigurarea condițiilor de minimizare a riscurilor de infectare cu COVID-19 atât pentru copii, cât și pentru personal, alocarea timpului suficient pentru aerisire/ventilare a spațiilor; curățarea și dezinfectarea suprafețelor, inventarului, jucăriilor și materialelor didactice.

GRĂDINIȚA OFERĂ SIGURANȚĂ COPILOR

Informați-vă din timp la administrația instituției, educator, asistentul medical despre programul de lucru al grădiniței/grupeii copilului dvs. pe perioada pandemiei și regulile de control a infecției COVID-19, adoptate de instituție. **Respectați cu strictețe regulile de protecție – acestea sunt pentru a proteja copilul dvs. și personalul instituției!**

- ▶ Grădinița oferă copiilor și personalului condiții de măsurare a temperaturii corpului – la sosire și la plecare; dezinfectanți pentru mâini la intrarea în instituție și în fiecare grupă, apă curată, săpun și prosop pentru spălarea mâinilor în blocul sanitar.
- ▶ Punctul medical al grădiniței dispune de medicamentele necesare pentru intervenția primară în caz de infectare cu COVID-19.
- ▶ În incinta grădiniței personalul va purta mască și, la necesitate, alte mijloace de protecție personală (ex., halate, ecrane de protecție, mănuși).
- ▶ Spațiile și suprafețele utilizate din interiorul instituției și obiectele frecvent atinse se vor igieniza și dezinfecta la fiecare 3 ore; inventarul/utilajele de pe terenul de joacă și sport se vor spăla și dezinfecta înainte de fiecare ieșire a copiilor la plimbare, iar jucăriile, materialele didactice și ustensilele din sala de grupă – la fiecare sfârșit de zi.
- ▶ Grădinița asigură un proces educațional adaptat la condițiile pandemiei de COVID-19.
- ▶ Se interzice organizarea activităților festive în grădiniță (ex., matinee, zile de naștere); a activităților extrașcolare (ex., marșuri turistice, excursii, concursuri) cu participarea copiilor din alte grupe/instituții educaționale și a părinților/reprezentanților legali; a adunărilor de părinți în format „față-în-față”.

ADMITEREA COPILULUI LA GRĂDINIȚĂ

Prezentați certificatul medical al copilului cu toate morbiditățile și vaccinurile administrate din momentul frecventării grădiniței.

- ▶ **VACCINAȚI COPILUL la timp.** Copilul nevaccinat nu este acceptat la grădiniță (pentru cazurile de contraindicații medicale temporare sau permanente, decizia privind admiterea în grădiniță se va lua individual)! Vaccinarea copilului conform Calendarului Național de Imunizări va preveni apariția bolilor infecțioase prevenibile prin imunizări și asocierea COVID-19.
- ▶ Decideți din timp în familie cine va însoți copilul spre și de la grădiniță. Se recomandă ca aceasta să fie una și aceeași persoană adultă (care are mai puține contacte sociale), cu vârsta mai mare de 16 ani.
- ▶ La nefrecventarea grădiniței pe parcursul a trei zile lucrătoare (luni-vineri) părinții vor declara pe propria răspundere despre faptul că fiul sau fiica nu a fost în contact cu persoane infectate cu COVID-19.
- ▶ Se vor evita situațiile de stigmatizare a copiilor/angajaților care au fost expuși la virus.

Înainte și după reluarea activității, păstrați contactul cu grădinița, prin educator sau asistentul medical, pentru a fi la curent cu toate deciziile instituției privind organizarea procesului



educational și de îngrijire, și măsurile de prevenire a infectării cu COVID-19, luate de conducerea grădiniței. Solicitați telefoane de contact, adrese e-mail, răspundeți invitațiilor/solicitărilor grădiniței de a discuta despre problemele cu care vă confrunțați, gândiți-vă împreună la soluțiile posibile de rezolvare a acestora. Participați în webinarele organizate de grădiniță, informați-vă de pe pagina Web a instituției, precum și de pe site-urile oficiale ale Ministerului Educației, Culturii și Cercetării; Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale; Agenției Naționale pentru Sănătatea Publică; Agenției Naționale pentru Siguranța Alimentelor; Organizației Mondiale a Sănătății și UNICEF.

CE TREBUIE SĂ FACEȚI ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ?

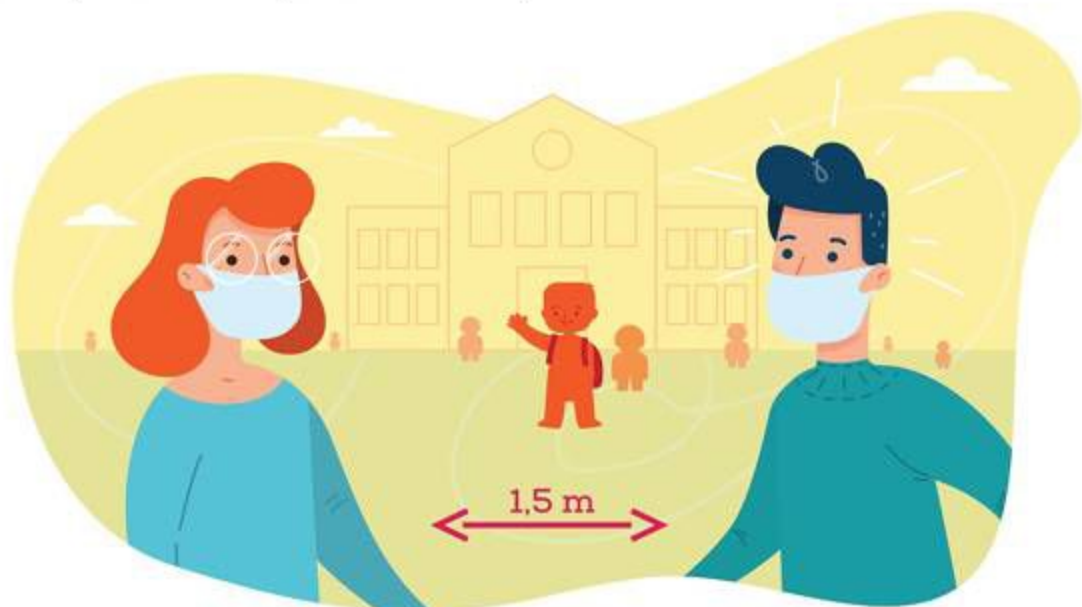
- ▶ Treziți copilul în fiecare dimineață la aceeași oră.
- ▶ Înainte de a merge la grădiniță verificați starea de sănătate personală și a copilului, în primul rând, prin termometria corpului, iar la apariția semnelor de boală, precum febră mai mare de 37°C, dureri de cap, dureri musculare, vomă, diaree, tuse, dureri în piept, somnolență, buze și față învinețite etc. - autoizolați-vă acasă și anunțați despre aceasta medicul de familie și grădinița.
- ▶ După posibilitate, asigurați copilul care merge la grădiniță cu o mini-trusă medicală, care să conțină: șervețele umede mici, șervețele uscate; dezinfectant pentru mâini (pentru copii), și o sticlă cu apă, pe care să le aibă mereu asupra lui.
- ▶ Respectați graficul eșalonat de sosire/plecare a copilului, intervalul de timp stabilit de instituția de educație timpurie, inclusiv a distanței fizice/sociale, pentru a evita aglomerarea.



Nedeclararea cazului de COVID-19 la copil și/sau a contactului cu persoane diagnosticate COVID-19, duce după sine răspundere contravențională sau penală în conformitate cu legislația în vigoare.

CUM NE DEPLASĂM SPRE GRĂDINIȚĂ ȘI ÎN APOI SPRE CASĂ

- ▶ Analizați traseul spre grădiniță/casă și decideți cum poate fi parcurs în siguranță.
- ▶ La aducerea și luarea copilului de la grădiniță, purtați mască și așteptați la poarta instituției (sau la intrarea în bloc, după caz), păstrând distanță fizică/socială de minimum 1,5 m., până ce copilul este admis pe teritoriul instituției.



- ▶ Copilul este admis pe teritoriul grădiniței doar după efectuarea filtrului de dimineață, prin verificarea temperaturii corpului (**care nu trebuie să depășească 37°C**) și dezinfectia mâinilor. În cazul depistării temperaturii ridicate la copil, îl veți prelua pentru a fi consultat la medic. Temperatura corpului copilului se va măsura și înainte de somnul de după-amiază, înainte de a fi luat acasă și la necesitate.
- ▶ Se recomandă aflarea copilului la grădiniță nu mai mult de 5-7 ore, pentru a minimaliza riscurile infectării cu COVID-19. **După posibilitate luați copilul mai devreme acasă.**

CUM NE COMPORTĂM PE TERITORIUL ȘI ÎN INCINTA GRĂDINIȚEI

- ▶ În cazul în care primirea/luarea copilului și termometria se efectuează la intrarea în instituție/bloc (în cazul grădinițelor cu mai multe blocuri/intrări), urmați traseele prestabilite de instituție, marcate într-un anumit fel pe teren, trotuar sau alte indicatoare. Nu mergeți pe terenul altor grupe.
- ▶ **Atenție!** Ca și părinte trebuie să cunoașteți și să acceptați că accesul dvs. pe teritoriul și în încăperile instituției de educație timpurie pe toată perioada pandemiei COVID-19 este INTERZIS. Porțile/ușile de la intrare vor fi închise pe parcursul întregii zile și nopți.
- ▶ La o necesitate stringentă de a intra pe teritoriul și în incinta grădiniței (ex., dacă copilul a făcut febră, dureri de cap, diaree etc. și ați fost contactat de personalul grădiniței), apelați telefonic directorul, asistentul medical sau educatorul, așteptați să fiți întâmpinat/ă la poarta grădiniței și condus/ă către locul destinației – aceasta numai după verificarea temperaturii și dezinfectarea mâinilor cu soluție pe bază de alcool, iar la plecare – să fiți condus/ă spre poarta de ieșire. Pe teritoriul și în incinta grădiniței, în mod obligatoriu veți purta mască și botoșei de unică folosință (după caz), respectând distanța fizică/socială de **minimum 1 m** de persoanele cu care contactați.

CE FACEM DUPĂ CE AM LUAT COPILUL DE LA GRĂDINIȚĂ?



- La revenirea acasă, în mod obligatoriu, împreună cu copilul spălați-vă pe mâini cu apă caldă și săpun **timp de cel puțin 30 sec.** pe toată suprafața mâinilor (palma și dosul palmei, degetele, zona unghiilor, încheietura mâinii).
- Asigurați copilul acasă cu prosop higroscopic individual și învățați-l să-și ștergă minuțios mâinile după fiecare spălare.
- Spălați cu apă fierbinte și detergent sau săpun hipoalergen masca de protecție (dacă este din material textil), care a fost purtată pe parcursul zilei.

DACĂ SE CONFIRMĂ CAZURI DE INFECȚIE COVID-19 ÎN GRĂDINIȚE

- În cazul confirmării diagnosticului COVID-19 la un copil, toți copiii din grupa care a fost frecventată de copilul confirmat pozitiv cu 2 zile înainte de îmbolnăvire se plasează în autoizolare la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile, calculul zilelor fiind efectuat de la ultima zi a contactului cu copilul confirmat „COVID-19 - pozitiv”.
- Decizia privind autoizolarea cadrelor didactice și auxiliare, care au lucrat în grupa respectivă, dar și a altui personal care a intrat în contact cu această grupă de copii, va fi luată de către conducătorul instituției de învățământ, prin coordonare cu medicul epidemiolog teritorial, reieșind din specificul didactic și riscurile epidemiologice.
- În cazul confirmării diagnosticului COVID-19 la unul sau mai mulți membri ai familiei copilului, acesta se va plasa în autoizolare la domiciliu pentru 14 zile de la ultima zi de contact cu persoana infectată.
- În cazul confirmării diagnosticului COVID-19 la unul din educatori/asistent de educator - decizia privind plasarea în autoizolare a copiilor se va lua de către conducătorul instituției de învățământ, prin coordonare cu medicul epidemiolog teritorial, reieșind din specificul didactic și riscurile epidemiologice.
- Revenirea în colectivitate a copiilor, care au avut probleme de sănătate provocate de COVID-19 și nu au frecventat grădinița, se va realiza obligatoriu în baza certificatului medical.



Respectați toate măsurile de protecție și igienă privind prevenirea răspândirii COVID-19 adoptate de grădiniță - ele sunt pentru siguranța dvs. și a copilului dvs.!

DACĂ COPILUL DVS. ÎNVAȚĂ LA DISTANȚĂ/ONLINE (MODELUL 2, 3 SAU 4)

În cazul declarării urgenței de sănătate publică de către Comisia Extraordinară națională/teritorială de Sănătate Publică, educația va fi organizată la distanță, inclusiv online.

De asemenea, astfel vor învăța și copiii care rămân acasă (pentru cei de 4-7 ani, conform graficului de frecvență stabilit, dacă frecventarea este pe ture, dar și cei cu vârsta de 2-4 ani, pentru care este încă în vigoare restricția de a frecventa grădinița).



Cadrul didactic vă va transmite la distanță sarcini educaționale, cu indicarea resurselor (ex., link-uri unde pot fi accesate texte literare, filme, jocuri, activități distractive etc.), pe care dvs., ca și părinte/reprezentant legal al copilului, le puteți realiza împreună cu acesta în condiții casnice, ca de exemplu:

- ▶ să faceți observări asupra obiectelor și fenomenelor naturii și să discutați despre acestea;
- ▶ să învățați împreună un dans, o poezie la temă, să ghicească ghicitori;
- ▶ să vizionați un spectacol/film video la temă și să discutați despre el;
- ▶ să confecționați (din hârtie, carton, stofă, plastic, plastilină, lemn – alte materiale la îndemână) jucării, cărți, felicitări, cărți poștale, diverse obiecte cu care să vă jucați apoi împreună; să elaborați un colaj/poster/ o carte împreună cu copilul;
- ▶ să construiți orice dorește copilul, la temă, din material de construcție (de ex., de tip Lego) sau din resurse reciclabile;
- ▶ să completați o fișă de lucru cu sarcini educaționale;
- ▶ să conversați cu copilul în baza imaginilor propuse (de ex., „Munca în natură”), a poveștilor/povestirilor/cărților citite (de ex., „Legenda Ghiocelului”) etc.

CUM SPRIJINIM DEZVOLTAREA COPILULUI ÎN CAZUL EDUCAȚIEI ȘI ÎNVĂȚĂRII LA DISTANȚĂ?

- ▶ asistați copilul în procesul de comunicare la distanță cu educatorul/grupul de copii, sau asigurați suportul de către un adult de încredere;
- ▶ realizați împreună cu copilul sarcinile educaționale recepționate de la educator și colaborați cu educatorul pentru a ghida și susține învățarea copilului;
- ▶ asigurați feedback-ul – discutați online cu educatorul despre activitățile realizate cu copilul, despre dezvoltarea acestuia etc.; transmiteți la distanță produse realizate de copii (fotografiile ale desenelor, colajelor/posterelor, construcțiilor, cărților elaborate, a fișelor de lucru completate; filmulețe video cu recitare de poezii, fragmente de proză, a dansului învățat cu copilul, obiecte confecționate, bucate preparate, spectacole montate, jocuri cu copiii etc.);
- ▶ facilitați participarea copilului la activitățile online în regim sincron cu educatorul și/sau alți copii;
- ▶ promovați un comportament pozitiv și încurajator, apreciați orice progres al copilului, încurajați și motivați copilul permanent;
- ▶ ghidați comportamentul copilului și procesul de învățare al acestuia;
- ▶ asigurați supravegherea nonstop a copilului și respectarea cerințelor impuse de starea de urgență, provocată de pandemia COVID-19.

Mai multe informații despre cum puteți sprijini dezvoltarea copilului acasă, [citiți pe site-ul MECC](#)

CUM ÎNVĂȚĂM COPILUL SĂ SE SPELE CORECT PE MÂINI ȘI SĂ RESPECTE IGIENA TUSEI?



- ▶ Învățați copilul că trebuie să-și spele mâinile de fiecare dată:
 - ▶ după folosirea WC-ului;
 - ▶ înainte și după consumul de alimente (masă sau gustare);
 - ▶ înainte de a lua medicamente;
 - ▶ înainte și după utilizarea jucăriilor, materialelor didactice, ustensilelor de joc (mai ales acelea care au fost atinse de alte persoane/copii);
 - ▶ atunci când mâinile sunt contaminate cu lichid biologic, cum ar fi după strănut, tuse sau suflarea nasului;
 - ▶ după ce au venit din exterior (de la joacă, plimbare, de la grădiniță);
- ▶ după ce s-a jucat cu, sau a atins un animăluț;
- ▶ după ce a dus mâna la gură, pentru a strănuta, inclusiv cu folosirea șervețelului;
- ▶ la necesitate (când mâinile sunt murdare);
- ▶ după somn.
- ▶ Spălătul mâinilor trebuie să se facă obligatoriu cu apă curgătoare (de preferat caldă) și săpun. Nu este deloc eficient spălătul mâinilor în lighean și fără săpun.
- ▶ Învățați copilul, prin intermediul jocului, tehnica corectă a spălării pe mâini:
 - ▶ copilul deschide robinetul și își moaie/umezește mai întâi mânuțele în apă;
 - ▶ apoi își pune în căușul palmelor săpun lichid (de preferat celui solid, care e mai ușor de contaminat) și își freacă bine palmele, una de alta, pe față și pe dos, degetele (a nu se uita porțiunea dintre degete și din zona unghiilor), degetul mare (!) timp de **20 secunde – 1 minut**;
 - ▶ mâinile se săpunesc de cel puțin 2 ori, se spală conform procedurii de mai sus, după care se clătesc cu apă;
 - ▶ clătirea se face sub jetul de apă dinspre vârful degetelor spre încheietură, ținând palmele îndreptate în sus;

- > în cazul folosirii săpunului solid, acesta se clătește și se pune curat în săpunieră;
- > mâinile se mai clătesc o dată bine cu apă, apoi se închide robinetul;
- > cu un prosop uscat și curat (sau, și mai bine, cu prosop de hârtie de unică folosință), mâinile se șterg până la uscare deplină.
- Explicați-i copilului importanța spălării pe mâini și a dezinfectării mâinilor, cu regularitate, acasă și la grădiniță, după ce a tușit sau strănutat, sau a atins obiecte și suprafețe comune, pe care le-au atins și alții (cum ar fi, clanța ușii, mânerul, telecomanda etc.), înainte și după masă sau gustare, după ce a venit din exterior sau s-a jucat/a atins un animaluț etc.
- Explicați-i copilului că atunci când strănută sau tușește, să o facă într-un șervețel, pe care imediat să-l arunce într-un coș cu capac, sau să o facă în pliul cotului. După aceasta neapărat să-și spele mâinile cu apă și săpun.
- Explicați copilului că virusul poate pătrunde în corp prin ochi, nas sau gură, așa că este important să nu își atingă fața, dacă mâinile nu sunt bine spălate.
- Învățați copilul să se spele pe mâini înainte și după utilizarea oricăror jucării și materiale didactice, ustensile, inventar sportiv și de joacă, mai ales cele din spațiile publice (ex., la grădiniță, pe terenurile de joacă comunitare). Învățați copilul, pe cât e posibil, să evite partajarea („a da cuiva ceva” sau „a lua de la cineva ceva”) jucăriilor, materialelor didactice și ustensilelor cu alți copii/persoane, înainte ca acestea să fie spălate și/sau dezinfectate.
- Aveți grijă și învățați copilul mai mic să evite introducerea jucăriilor și oricăror obiecte în gură.
- După posibilitate, asigurați copilul care merge la grădiniță cu un container individual (care se va dezinfecta prealabil) cu carioci, foarfece, creioane, acuarela, pensulă, plastilină, carton, hârtie colorată, hârtie de desen – pentru a minimaliza riscul infectării cu COVID-19; containerul se va păstra la grădiniță pentru a fi utilizat de către copilul dvs., și se va dezinfecta la fiecare sfârșit de zi.
- Asigurați-i copilului acasă veselă personală din care să bea, să mănânce, precum și tacâmuri. După utilizare, acestea urmează a fi prelucrate cu soluții biodestructive, recomandate de către Ministerul Sănătății și testate dermatologic – consultați medicul de familie în acest sens.
- Aerisiți cât mai des încăperile casei/apartamentului dvs., camera copilului.
- Spălați și dezinfectați cât mai des spațiile și suprafețele comune, inclusiv cele care au fost/pot fi atinse de copil (mănerul și tocurele ușilor, masa, scaunele, tastele de la calculator, telefoanele mobile, telecomanda de la TV etc.).

CUM NE ASIGURĂM CĂ COPILUL RESPECTĂ DISTANȚA FIZICĂ/SOCIALĂ DE CEL PUȚIN 1 M?

- Evitați să luați copilul dacă nu este necesitate stringentă, atunci când mergeți la cumpărături.
- Evitați locurile publice aglomerate, mai ales dacă sunteți cu copilul; alegeți pentru plimbări locuri și perioade ale zilei mai puțin aglomerate.
- Evitați locurile publice de joacă (cu tobogane, scărițe, balansoare etc.). După posibilitate, asigurați-i copilului acasă un teren/spațiu unde să se joace, inclusiv jocuri sportive (fotbal, ciclism, skatetboard etc.). Jucați-vă și distrați-vă împreună cu copilul!
- În spațiile publice (magazin, farmacie, bancă, transport, pe stradă etc.) păstrați distanța fizică/socială de cel puțin 1 m cu persoanele cu care contactați.
- Evitați contactul strâns cu persoanele care suferă de infecții respiratorii acute; evitați îmbrățișările, sărutul și strângerile de mână cu persoane din afara familiei.
- În transportul public străduiți-vă să vă așezați/să stați mai aproape de o sursă de aer (un geam deschis), evitați să vă poziționați față în față cu alți pasageri.
- La intrarea în și la ieșirea din transportul public dezinfectați mâinile cu soluția disponibilă în mijlocul de transport. Dacă aceasta nu este, este bine să aveți una individuală, de rezervă.



CUM SĂ COMUNICĂȚI CU COPILUL DVS. ÎN PERIOADA PANDEMIEI COVID-19 ȘI CUM SĂ CONTINUAȚI SĂ-I DEZVOLTAȚI ABILITĂȚILE SOCIALE ȘI EMOȚIONALE

ATUNCI CÂND SUNTEȚI ACASĂ:

- Creați împreună cu copilul/copiii dvs. un program zilnic. Desenați imagini (sau găsiți-le online) pentru fiecare „activitate” și un grafic general pentru ora la care fiecare urmează să aibă loc. Includeți activități similare cu cele pe care copilul dvs. le face la grădiniță: mese și gustări, spălatul mâinilor, timp în aer liber (pauză), „timp de învățare” și odihnă.
- Mențineți regulat orele mesei și obiceiurile familiei ori de câte ori este posibil. Dacă du-

pă-amiază mergeți de obicei la dansuri sau la antrenamente de fotbal – acum puteți în schimb să mergeți pe un teren și să exersați împreună. Activitățile făcute cu regularitate sunt importante pentru a-i ajuta pe cei mici să se simtă în siguranță și securitate.

- Practicați grija de sine atunci când puteți. Pauzele scurte de la familie (plimbări solo, o baie sau un apel telefonic cu un prieten sau prietenă) vă vor ajuta să vă gestionați stresul.

DEZVOLTAȚI ȘI PRACTICAȚI DEPRINDERI SOCIALE ȘI EMOȚIONALE IMPORTANTE

- Reproduceți modele de empatie și amabilitate, căutând modalități prin care le puteți fi de ajutor oamenilor din localitatea voastră. Puteți merge să faceți niște cumpărături pentru un vecin mai în vârstă sau să creați cărți poștale cu urări de bine, pe care să le duceți la un azil de bătrâni.
- Creați un „borcan al bunătății” – scrieți pe foițe toate faptele de bunătate pe care vedeți că le face copilul dvs. (de ex. vă ajută la treburile casnice, împarte o jucărie cu fratele sau sora, face o poză pentru un prieten etc.) Apoi, extrageți periodic din borcan câte o foiță și citiți-o cu voce tare împreună cu familia.
- Creați un tabel de sentimente sau folosiți stickere sau imagini pentru a vă ajuta copilul să spună cum se simte în fiecare zi. Folosiți cărți și imagini pentru a discuta despre emoții, precum furia, frica și anxietatea.



- În fiecare zi, înainte de culcare sau în timpul mesei, creați un obicei conform căruia fiecare să împărtășească ceva. Adresați copilului câte o întrebare în fiecare zi: „Ce parte a zilei a fost cea mai bună, cea mai rea pentru tine?”, „Numește un lucru care ți-a plăcut și unul care nu ți-a plăcut azi”, „Numește o faptă bună pe care ai făcut-o azi”.

GESTIONAȚI FRICILE SAU GRIJILE COPILULUI

- Vorbiți-i copilului dvs. despre COVID-19 și despre importanța de a se proteja, pe el și pe ceilalți, atunci când merge la grădiniță. Copilul va aprecia deschiderea cu care discutați cu el, încrederea pe care i-o arătați și faptul că îl considerați o persoană responsabilă.
- Mențineți o comunicare deschisă, însă nu alarmantă. Puneți accentul pe sinceritate, liniștindu-l pe copil. Informațiile pe care le comunicați trebuie să fie bazate pe fapte și să fie potrivite nivelului de dezvoltare a copilului. Iată cum puteți face aceasta: „*Există un nou virus numit coronavirus, despre care poate ai auzit. Oamenii de știință și medicii cred că majoritatea oamenilor vor fi bine, mai ales copiii. Unii, însă, ar putea să se îmbolnăvească destul de tare. Vom face tot posibilul să nu răspândim virusul. Iată de ce s-ar putea să stăm acasă câteva zile/săptămâni (după caz) și să nu mergem la grădiniță. Dar tu vei putea comunica cu colegii tăi din grupă, cu educațoarea de la distanță, prin telefon/computer.*”

Vom reveni la obiceiurile noastre obișnuite curând, dar până atunci va trebui să petrecem ceva timp împreună. Mama/tata va trebui să lucreze uneori, iar tu, la fel, va trebui să înveți de acasă. Vom face împreună un plan, în care vom indica când vom lucra și când ne vom juca”.

- Copilul va reacționa atât la conținutul, cât și la intonația mesajului. El va învăța replici din conversațiile pe care le aveți atât cu el, cât și cu ceilalți. Mai multe informații despre cum să vorbiți cu copilul despre Coronavirus [găsiți pe site-ul MECC](#)
- Copiii pot să le fie frică și să nu exprime acest lucru. Încurajați-vă copilul să vorbească despre sentimentele lui. Confirmați-i emoțiile și liniștiți-l.
- Limitați numărul de știri despre COVID-19 pe care familia le ascultă, mai ales în fața copiilor mici. Să nu vă gândiți că ei nu ascultă, chiar dacă nu privesc cu atenție.

DEZVOLTAȚI DEPRINDERI SĂNĂTOASE

- Încurajați obiceiurile sănătoase, precum spălarea mâinilor, alimentația sănătoasă și exercițiile fizice. O măsură importantă pentru a nu vă îmbolnăvi este să păstrați un sistem imunitar viguros.
- Când vine vorba de copiii de vârstă preșcolară, este mai important să mențineți un proces de învățare pozitiv și distractiv, decât să vă faceți griji în privința păstrării abilităților academice ale acestora. Momentele plăcute, cum ar fi cititul împreună, povestitul de istorioare și jocul împreună sunt modalități distractive de a continua învățarea fără a-i stresa pe cei mici.
- Utilizați tehnologiile ca instrument pentru a-i ajuta pe copii să păstreze legătura cu prietenii și familia. Zoom, Google Meet, Classroom, Cisco Webex Meetings și alte platforme comunicabile sunt instrumente minunate ca să petreceți timpul online cu bunicii sau verișorii. Pentru cei mici poate fi foarte liniștitor să-și vadă familia sănătoasă și să se distreze împreună. Cu toate acestea, țineți cont de recomandările pentru limitarea timpului în fața ecranului, în funcție de vârsta copilului dvs.



- Încurajați-vă copilul în această perioadă. Acordați-i sprijin și înțelegere, pentru a-l ajuta să se adapteze mai ușor la noul format al anului de studii și la noul stil de socializare impus de pandemie.
- Învățați copilul dvs. să spună dacă se simte rău și să ceară ajutor.

La necesitate, vă puteți adresa specialiștilor psihologi/psihopedagogi care vă pot oferi prim ajutor psihologic și care prestează asistență psihologică/psihopedagogică copiilor, părinților și cadrelor didactice pe perioada pandemiei:

Lista specialiștilor la nivel național și de municipiu/raion

Linia verde a Agenției Naționale pentru Sănătate Publică: ☎ 0 80012300

Linia verde MSMPS: ☎ 0 22 721 010

☎ 0 800 71010



Linia Verde a Siguranței în Educație, MECC

Pentru a fi la curent cu situația epidemiologică în țară și localitatea dvs. și a acționa în consecință, consultați

SITE-URI ȘI LINK-URI UTILE

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării (MECC)

Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale (MSMPS)

Agenția Națională pentru Sănătatea Publică (ANSP)

UNICEF (Fondul Națiunilor Unite pentru Copii)

Piesa „Ai grijă de tine, ai grijă de mine”

OMS (Organizația Mondială a Sănătății)

RECOMANDĂRI PRIVIND PROCURAREA ȘI CONSUMUL PRODUSELOR ALIMENTARE ÎN CONDIȚIILE PANDEMIEI

- Procurați produse alimentare doar în locuri autorizate sanitar-veterinar, cu predilecție din cele ambalate.
- La procurarea produselor alimentare verificați termenul de valabilitate și condițiile de păstrare. Aveți dreptul să solicitați de la vânzător acte de proveniență pentru produs(e).
- Asigurați-vă că în spațiul comercial există și funcționează vitrinele frigorifice în care sunt expuse produsele alimentare.
- Fiți atenți la igiena personalului care vă deservește și la condițiile sanitare de comercializare a alimentelor – aceștia trebuie să poarte măști, să fie echipați cu echipamente speciale (halate, bonete), la intrare este asigurat dezinfectant de mâini și mănuși de unică folosință etc. Respectați distanța fizică/socială – urmați indicatorii/traseele prestabilite de magazin/centrul comercial. Nu vă înghesuți cu alți cumpărători.
- La intrarea în magazin/spațiul comercial, nu uitați să vă puneți mască, să vă dezinfectați mâinile dvs. și a copilului dvs., dacă sunteți împreună. Îmbrăcați mănușile de unică folosință pentru a atinge produsele alimentare. După utilizare, la ieșirea din magazin, aruncați-le în coșul de la intrare/ieșire și dezinfectați-vă mâinile. Același lucru îl va face și copilul.
- Asigurați-vă de integritatea ambalajelor produselor alimentare. Ambalajul trebuie să fie curat, nedeteriorat, să nu prezinte semne de bombaj/deformare etc.
- După procurare, păstrați produsele alimentare conform indicațiilor înscrise de producător pe ambalajul produsului (temperatura de păstrare, umiditatea etc.) și neapărat țineți cont de instrucțiunile producătorului privind congelarea, decongelarea și pregătirea bucatelor.



- Acasă dați copilului fructele și legumele procurate DOAR DUPĂ CE AU FOST BINE SPĂLATE.

Fiți un model de comportament responsabil pentru copilul dvs.!

Această broșură este elaborată cu concursul MECC, MSMPS, OMS, CNETIF, cu sprijinul UNICEF Moldova și cu suportul financiar al USAID. Conținutul, opiniile și modul de exprimare a informației reflectă în exclusivitate punctul de vedere al autorilor.