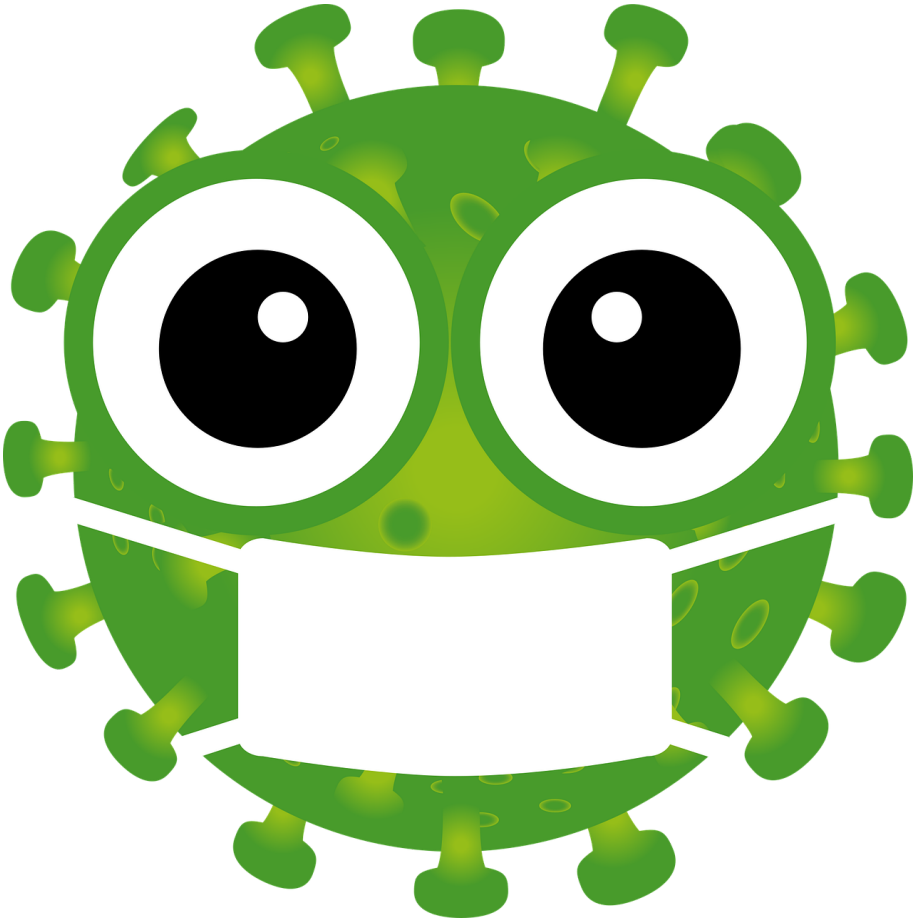
KATARZYNA ADAMIAK

DZIENNIK Z CZASU KWARANTANNY

Własność:.....



własność prywatna
nie otwierać

Pora się przedstawić

TO JESTEM JA

TU MOGĘ WKLEIĆ SWOJE ZDJĘCIE ALBO NARYSOWAĆ SWÓJ AUTOPORTRET

A TO MOJE ULUBIONE:

DANIE

FILM

ZWIERZĘ

GRA

SPORT

Katarzyna Adamiak

OD 12 MARCA 2020 ROKU WIĘKSZOŚĆ UCZNIÓW W POLSCE NIE CHODZI DO SZKOŁY. ŚWIATOWA EPIDEMIA KORONAWIRUSA SPRAWIŁA, ŻE SZKOŁY ZOSTAŁY ZAMKNIĘTE A DZIECI UCZĄ SIĘ W DOMACH.

MOJA SZKOŁA .....
TEŻ ZOSTAŁA ZAMKNIĘTA. SIEDZĘ TERAZ W DOMU RAZEM Z.....
.....
.....

TO DZIWNE TAK SIEDZIEĆ CIĄGLE W DOMU. TROCHĘ JAKBY BYŁY FERIE, ALE JEDNAK MUSZĘ SIĘ UCZYĆ.

MOI NAUCZYCIELE PRZESYŁAJĄ MI ZADANIA PRZEZ
.....
.....

KIEDY DOSTAJĘ NOWE ZADANIA DO ZROBIENIA
MYŚLĘ.....
.....
.....
.....

NAWET JEŚLI SIĘ OBAWIAM I JEST MI TRUDNO, NA PEWNO SOBIE PORADZĘ!

MYŚLĘ ŻE TAK WYGLĄDA
DZISIAJ MOJA SZKOŁA

Katarzyna Adamiak

KORONAWIRUS

TO JEDEN Z DUŻEJ RODZINY KORONAWIRUSÓW, KTÓRE WYSTĘPUJĄ U LUDZI I U ZWIERZĄT. WIRUSY Z TEJ RODZINY SĄ CZĘSTĄ PRZYCZYNĄ PRZEZIĘBIEŃ. KIEDY MNIE OSTATNIO DOPADŁO PRZEZIĘBIENIE CZUŁAM SIĘ/CZUŁEM SIĘ .....

.....

KORONAWIRUS KTÓRY POJAWIŁ SIĘ W CHINACH POWODUJE GORĄCZKĘ, KŁOPOTY Z ODDYCHANIEM I KASZEL. WIRUSY PRZENOSZĄ SIĘ NA LUDZI "DROGĄ KROPELKOWĄ" TO ZNACZY, ŻE KIEDY KTOŚ JEST CHORY TO ZARAŻA PRZEZ ŚLINĘ - W CZASIE KASZLU, MÓWIENIA, KICHANIA. JEŚLI DOTKNĘ RĘKĄ CZEGOŚ NA CZYM BYŁY KROPELKI ŚLINY Z WIRUSEM A POTEM MOJA RĘKA DOTKNIE OCZU, UST, ALBO NOSA MOGĘ SIĘ ZARAZIĆ. **DLATEGO WAŻNE JEST, ŻEBY CZĘSTO MYĆ RĘCE.**

Katarzyna Adamiak

Dbam, o zdrowie myjąc ręce

ZAWSZE KIEDY SKORZYSTAM Z TOALETY A TAKŻE KIEDY:

.....

.....

.....

.....

ŻEBY RĘCE BYŁY NAPRAWDĘ CZYSTE MYJĘ JE CO NAJMNIEJ 30 SEKUND. TYLE CZASU MYDŁO POTRZEBUJE, ŻEBY UPORAĆ SIĘ Z BAKTERIAMI I WIRUSAMI NA SKÓRZE.

MYJĘ RĘCE MYDŁEM DOKŁADNIE, MYJĘ KAŻDY PALEC (NAWET KCIUKI!), PAMIĘTAM TEŻ O NADGARSTKACH.

30 SEKUND TO TYLE CZASU ILE TRWA ZAŚPIEWANIE DWA RAZY "STO LAT".

KIEDY MYJĘ RĘCE PILNUJĘ, ŻEBY MYĆ JE DOSTATECZNIE DŁUGO,
MOGĘ WTEDY ZAŚPIEWAĆ INNĄ PIOSENKĘ KTÓRĄ BARDZO LUBIĘ

.....

.....

KIEDY NIE MOGĘ UMYĆ RĄK, MOGĘ UŻYĆ PŁYNU DO DEZYNFEKCJI. DZIĘKI TEMU MOJE RĘCE SĄ NAPRAWDĘ CZYSTE.

Katarzyna Adamiak

koronawirus kwarantanna epidemia maseczka pandemia dezynfekcja

Dorośli ciągle powtarzają te słowa.
Na początku były dla mnie zupełnie niezrozumiałe,
ale teraz już wiem, że znaczą*:

koronawirus.....

.....

epidemia.....

.....

kwarantanna.....

.....

pandemia.....

.....

maseczka.....

.....

dezynfekcja.....

.....

*jeśli nie wiem mogę zapytać kogoś dorosłego, mam prawo zadawać pytania, kiedy potrzebuję informacji

Katarzyna Adamiak

Epidemia to czas kiedy bardzo wielu ludzi choruje jednocześnie

NIEBEZPIECZNIE JEST WTEDY PRZEBYWAĆ W MIEJSCACH GDZIE JEST DUŻO LUDZI

Dlatego moja szkoła jest zamknięta. Zamknięte są też restauracje, baseny, kina, place zabaw i wiele innych miejsc.

NIE MOGĘ JAK WCZEŚNIEJ CHODZIĆ.....

.....

.....

.....

ANI ODWIEDZAĆ.....

.....

.....

NAJBARDZIEJ CHCIAŁBYM/CHCIAŁABYM PÓJŚĆ.....

.....

.....

.....

Katarzyna Adamiak

To osoby, za którymi tęsknię

MOGĘ JE NARYSOWAĆ LUB WKLEIĆ ZDJĘCIA

KIEDY BĘDĘ BARDZO TĘSKNIĆ MOGĘ ZROBIĆ KILKA RZECZY, ŻEBY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z NIMI:.....

.....

.....

.....

.....

Katarzyna Adamiak

To miejsca, za którymi tęsknię

MOGĘ JE NARYSOWAĆ LUB WKLEIĆ ZDJĘCIA

PÓJDĘ TAM, KIEDY EPIDEMIA JUŻ SIĘ SKOŃCZY.
TO JUŻ NIEDŁUGO, DAM RADĘ ZACZEKAĆ.

Katarzyna Adamiak

W domu

spędzam teraz dużo czasu

Do tej pory dużo czasu spędzałem/spędzałam poza domem.

Chodziłam/chodziłem do.....

.....

.....

.....

Teraz to się zmieniło.

Myślę że to jest.....być cały dzień w domu i nie wychodzić.

Czasami myślę też że .....

.....

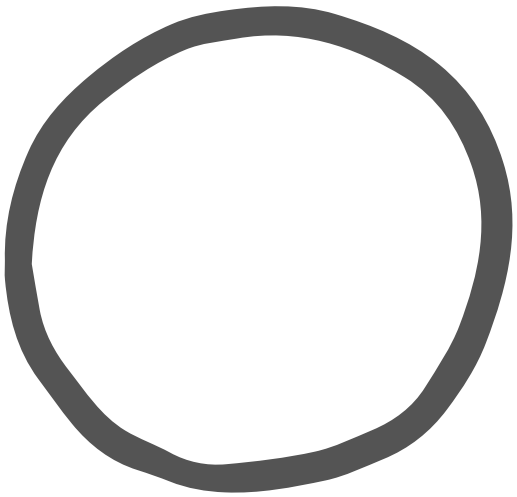
W domu lubię

W domu nie lubię

Katarzyna Adamiak

Moje ulubione zabawy w domu to

wtedy czuję się tak jak na rysunku



Katarzyna Adamiak

Czasami nie czuję się tak dobrze, jak w trakcie zabawy

KIEDY NA ŚWIECIE CHORUJE DUŻO LUDZI, WIELE SIĘ ZMIENIŁO, A JA SIEDZĘ W DOMU I NIE CHODZĘ DO SZKOŁY ANI DO WIELU MIEJSC, KTÓRE LUBIĘ ODWIEDZAĆ, MOGĘ SIĘ CZUĆ ŹLE.

OSTATNIO TAK SIĘ CZUŁAM/CZUŁEM DLATEGO, ŻE.....

.....

MYŚLAŁAM/MYŚLAŁEM WTEDY.....

.....

.....

JEST KILKA RZECZY, KTÓRE MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE POCZUJĘ SIĘ LEPIEJ

Katarzyna Adamiak

Lista rzeczy, które sprawiają, że czuję się dobrze

Kiedy czuję smutek, strach, tęsknotę, złość i inne nieprzyjemne emocje mogę zrobić coś z mojej listy, żeby poczuć się lepiej.

→ .....

→ .....

→ .....

→ .....

→ .....

→ .....

→ .....

→ .....

Katarzyna Adamiak

Osoby, które mogę poprosić o pomoc

Kiedy czuję się źle, martwię się, mam jakiś problem albo po prostu chcę porozmawiać lub się przytulić zawszę mogę liczyć na:

dobrze jest prosić o pomoc, kiedy się tego potrzebuje.
i dobrze jest pomagać, jeśli ktoś inny potrzebuje nas.

Katarzyna Adamiak

Pomagam, kiedy ktoś tego potrzebuje

W naszym domu, każdy ma swoje obowiązki i zmartwienia.
Kiedy widzę, że ktoś ma kłopoty, albo ktoś prosi mnie- wtedy **pomagam**.
Gdy pomagam, nie oczekuję nic w zamian.
Kiedy komuś pomogłeś, to najlepsze uczucie na świecie!

Kiedy komuś pomogę, pokoloruję jeden liść

Katarzyna Adamiak

Pytania

W tej całej sytuacji z koronawirusem zastanawiam się nad wieloma sprawami. Przychodzi mi do głowy wiele pytań. Kiedy przyjdzie mi do głowy ważne dla mnie pytanie, mogę je tu zapisać. Mogę pokazać dorosłym moje pytania, albo po prostu o nich powiedzieć.

To ważne żeby pytać. To ważne żeby odpowiadać.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Katarzyna Adamiak

WYZWANIA

Koronawirus jest wyzwaniem dla wielu ludzi także dla mnie.
Wyzwanie to trudny problem, z którym muszę się zmierzyć.

Kiedy podejmuję wyzwanie, mogę czuć ekscytację, zaciekawienie ale też niepewność albo nawet strach. Wszystkie te uczucia są ok.
Czasami udaje mi się osiągnąć sukces a czasami robię błędy i nic nie udaje mi się tak, jak sobie zaplanowałam/zaplanowałem, ale nie poddaję się..

Na tej i na następnej stronie mogę zapisywać moje wyzwania, czyli sytuacje, które były dla mnie trudne ale sobie z nimi poradziłam/poradziłem.

Katarzyna Adamiak

WYZWANIA

Katarzyna Adamiak

Jestem z siebie dumna/dumny!

Kiedy uczę się w domu

CZASAMI WSZYSTKO PRZYCHODZI MI ŁATWO KIEDY UCZĘ SIĘ W DOMU.
OSTATNIO ŚWIETNIE SOBIE PORADZIŁAM/PORADZIŁEM Z NAUKĄ.....

.....

.....

NAJBARDZIEJ LUBIĘ ZADANIA.....
SĄ TAKIE CIEKAWE I .....!

CZASAMI ZDARZA SIĘ, ŻE BARDZO NIE CHCĘ SIĘ UCZYĆ. MAM WTEDY WRAŻENIE, ŻE.....

.....

.....I MYŚLĘ WTEDY.....

.....

JEST MI SZCZEGÓLNIE TRUDNO Z NAUKĄ.....

.....

.....

KIEDY NAUKA SPRAWIA MI TRUDNOŚĆ MOGĘ ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC DO.....

.....

.....

Katarzyna Adamiak

ZASADY, KTÓRE POMAGAJĄ MI W NAUCE W DOMU TO

1. **UCZĘ SIĘ O O STAŁEJ PORZE** - WYZNACZAM SOBIE CZAS NA NAUKĘ.
2. CZAS NA NAUKĘ OZNACZA, ŻE INNI DOMOWNICY STARAJĄ SIĘ **ZACHOWAĆ CISZĘ**, WTEDY ŁATWIEJ MI SIĘ SKUPIĆ.
3. **ODKŁADAM PRZESZKADZAJKI** - CHOWAM ZABAWKI, TELEFON I INNE PRZEDMIOTY, KTÓRE ROZPRASZAJĄ MNIE I UTRUDNIAJĄ NAUKĘ.
4. **ROBIĘ LISTĘ** WSZYSTKICH RZECZY DO NAUCZENIA I DO ZROBIENIA, A POTEM **SKREŚLAM** TO CO JUŻ UDAŁO MI SIĘ ZROBIĆ.
5. **ROBIĘ KRÓTKIE PRZERWY**- ZBYT DŁUGIE PRZERWY ROZPRASZAJĄ MNIE, PO DŁUGIEJ PRZERWIE NIE CHCE MI SIĘ WCALE WRACAĆ DO NAUKI.
6. **MYŚLĘ POZYTYWNIE**- TYLU RZECZY JUŻ NAUCZYŁEM/NAUCZYŁAM SIĘ ODKĄD JESTEM NA ŚWIECIE - TEGO TEŻ DAM RADĘ SIĘ NAUCZYĆ!
7. **PLANUJĘ DLA SIEBIE COŚ EKSTRA, GDY JUŻ SKOŃCZĘ NAUKĘ !**

TU MOGĘ ZAPISAĆ WŁASNE POMYSŁY NA ZASADY, KTÓRE POMAGAJĄ MI W NAUCE

Katarzyna Adamiak

to moja strona

mogę na niej napisać lub narysować
wszystko to, co jest dla mnie ważne

Katarzyna Adamiak

Katarzyna Adamiak- psycholog, arteterapeuta
na co dzień wspieram uczniów szkoły podstawowej nr 43 we wrocławiu i prowadzę Trening Umiejętności Społecznych w Centrum Psychoterapii i Szkoleń Consilia.
jestem mamą dwójki urwisów- aktualnie #siedzimywdomu

Oddaję tą książeczkę w ręce rodziców, nauczycieli, terapeutów
i wszystkich osób, które chcą wesprzeć dzieci
w tym trudnym, niezrozumiałym nawet dla nas, dorosłych, czasie.
Przyszło nam się zmierzyć z wyzwaniami, których się nie spodziewaliśmy. Nie dano nam czasu na przygotowanie
i znalezienie rozwiązań. Mam nadzieję, że ta książeczka pomoże dzieciom poradzić sobie z niepewnością i żalem za tym co straciły.

Wrocław, kwiecień 2020

Ten utwór jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0
Międzynarodowe.Tekst licencji można znaleźć pod adresem: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ lub uzyskać drogą korespondencyjną od: Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA, 94042, USA.