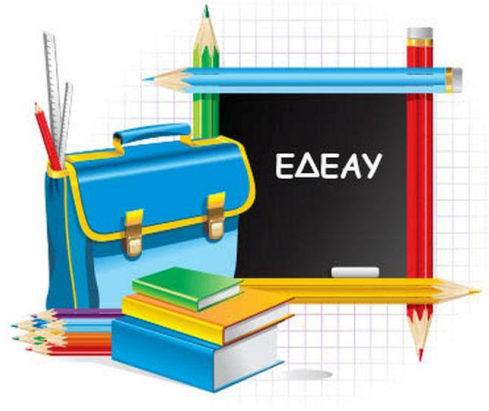


Ε.Δ.Ε.Α.Υ.

(ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ)



**ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ
ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID- 19**

Σχ. Έτος: 2020-21

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Κοινωνική Λειτουργός: Τσιαντούλη Μαρία – Σεβαστή

Ψυχολόγος: Κυργερίδου Ελένη

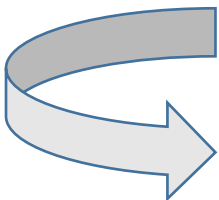
ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Πανδημία (από τις ελληνικές λέξεις παν (όλος) και δήμος (πληθυσμός)) είναι μια επιδημία λοιμωδών ασθενειών που εξαπλώνεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς σε μια μεγάλη περιοχή και απειλεί το σύνολο του πληθυσμού. Μια επιδημική ασθένεια που παραμένει σταθερή όσον αφορά τον αριθμό ανθρώπων που αρρωσταίνουν δεν θεωρείται πανδημία. Επιπλέον, οι πανδημίες γρίπης γενικά δεν αποτελούν την επανεμφανιζόμενη εποχική γρίπη. Καθόλη τη διάρκεια της ιστορίας έχουν παρατηρηθεί πολλές πανδημίες, όπως, ευλογιάς, φυματίωσης και πανώλης. Πιο πρόσφατες πανδημίες αποτελούν η πανδημία του HIV, οι πανδημίες γρίπης του 1918 και του 2019 και η πανδημία του κοροναϊού της Ουχάν 2019-20.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ;



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο COVID-19;



Στην πόλη Wuhan, επαρχία Hubei, στην Κίνα, εμφανίστηκε συρροή κρουσμάτων πνευμονίας. Στις 9 Ιανουαρίου 2020 οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοίνωσαν ότι πρόκειται για νέο στέλεχος κοροναϊού (2019-nCoV). Οι κοροναϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς. Ο νέος κορωνοϊός Covid-19 αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο. Ο νέος κορωνοϊός δεν έχει σχέση με άλλα στελέχη κορωνοϊού (πχ 229E, NL63, OC43, HKU1) που απομονώνονται στον άνθρωπο και προκαλούν ήπια συμπτωματολογία όπως το κοινό κρυολόγημα. (ΕΟΔΥ)

→ Με την εμφάνιση και εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2, καθώς και με τον χαρακτηρισμό της λοίμωξης που προκαλείται από αυτόν (COVID-19) ως πανδημίας, ζητήθηκε από τους Πολίτες να κρατήσουν κοινωνικές αποστάσεις και να μπουν είτε σε περιορισμό είτε σε απομόνωση, με στόχο να μειωθεί η εξάπλωση της νόσου. Τα μέτρα αυτά, που από το σύνολο των ειδικών επιστημόνων κρίνονται ως επιβεβλημένα, σε συνδυασμό με τη συνεχιζόμενη απειλή που προέρχεται από την εξάπλωση της πανδημίας, ενδέχεται να προκαλέσουν έντονα κι αρνητικά συναισθήματα.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Έτσι, όλοι όσοι βρίσκονται σε απομόνωση ή σε απόσταση καλούνται να αντιμετωπίσουν αυτήν τη νέα πραγματικότητα και να φροντίσουν τον εαυτό τους σωματικά και ψυχικά έτσι ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν σε όποιες δυσκολίες εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της απομόνωσης. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε:

○ **Ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο** σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες, αλλά κυρίως η αλληλουχία που οδηγεί στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.

○ Μεριμνούμε για την **παροχή κατάλληλων και επαρκών ερεθισμάτων** και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το **παιχνίδι**. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων **δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα** για τα παιδιά, χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.



○ Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους **να εκφράσουν τα συναισθήματά τους**, όπως το άγχος ή τον φόβο. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή. Προσφέρουμε στα παιδιά μια **προοπτική για το μέλλον**, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.

○ Επιδιώκουμε τη **διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας** για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου. Για παράδειγμα η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, που διαμορφώνονται.



○ Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια **ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου** και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη **φυσική δραστηριότητα**, ανάλογα με την ηλικία τους. Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τα παιδιά, η εξασφάλιση απευθείας έκθεσής τους για κάποια ώρα στον ήλιο και η μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

○ Προσπαθούμε **να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας** που θα υποκαταστήσου σε αυτή την φάση την διά ζώσης επαφή, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.



- Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά **αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης** στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.
- Εξασφαλίζουμε την **παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους**, εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με του γονείς του, π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα δύο φορές ημερησίως κτλ.
- Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά **προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς** και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά. Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.



- Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε **ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων** και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.
- Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες, που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.
- Προστατεύουμε την υγεία μας. Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΤΗΤΩΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Παιδιά προσχολικής και παιδικής ηλικίας

Κινητικό παιχνίδι

Γυμναστική, ασκήσεις εδάφους, κουτσό, παιχνίδια με μπαλόνια, παιχνίδια κίνησης όπως «τα μήλα», «μουσικές καρτέλες», «τα αγάλματα», «το κρυφό» κ.τ.λ.

Συναισθηματικό παιχνίδι

Κούκλες και ιστορίες, κουκλοθέατρο, παιχνίδια μίμησης τύπου παντομίμα, θέατρο, κατασκευές, ψηφιδωτά, ζωγραφική, μάσκες, κολάζ, ντεκουπάζ, πηλός, πλαστελίνη κ.λ.π

Κοινωνικό παιχνίδι

Επιτραπέζια όπως τοποροly, σκάκι, παιχνίδια με χαρτιά κλπ Γνωστικό παιχνίδι 13 Ερωτήσεις, έλεγχος γνώσεων, φαντασία, ιστορίες μυστηρίου, παιχνίδι «όνομα, ζώο, φυτό, πράγμα, επάγγελμα», παιχνίδια κρυμμένου θησαυρού κ.λπ.)

Μαγειρική με τα παιδιά

Αφήγηση και δημιουργία παραμυθιών, μύθων, ποιημάτων. Διοργάνωση διαγωνισμών. Θεατρικά δρώμενα με κοστούμια και σκηνικά.

Μουσική

Μουσικά όργανα, τραγούδι, караόκε, χορός.



Για την επικοινωνία σας με τα μέλη της ΕΔΕΑΥ, παρακαλούμε να απευθύνεστε στο τηλέφωνο του σχολείου ή μέσω e-mail.

Στην ιστοσελίδα του σχολείου θα ανέβει επιπλέον υποστηρικτικό υλικό.

Ευχόμαστε η παραμονή σας στο σπίτι να είναι ευχάριστη και δημιουργική! Υγεία και υπομονή!



Πηγές:

<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/#heading-1>

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%AF%CE%B1>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%B9%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%AF%CE%B1>