

COVID-19

CO JSME SE NAUČILI V DOBĚ CORONA VIRU



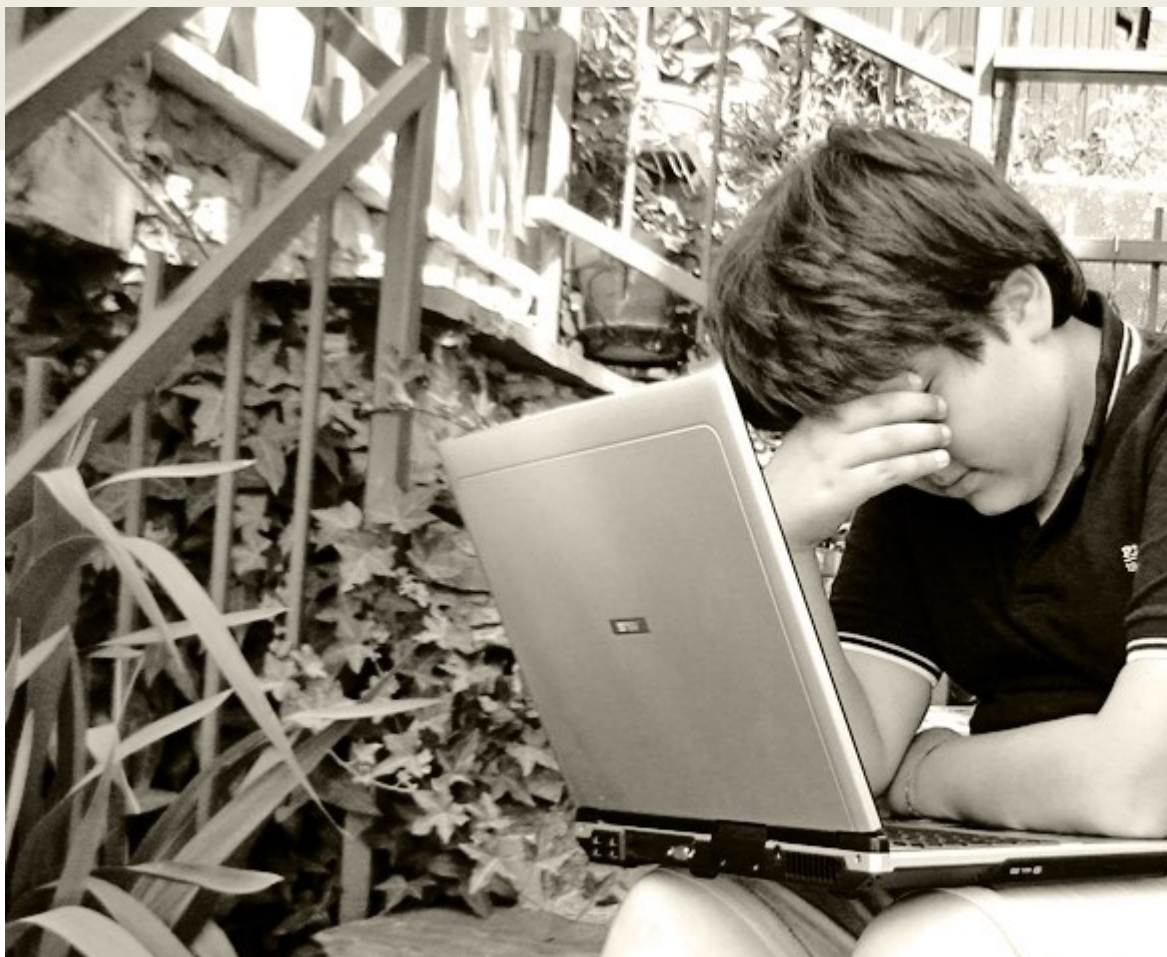
Samostatnost je důležitá.

Větší samostatnost a odpovědnost

Děti se díky online výuce více osamostatňují. Naučili jsme se snášet samotu a více využívat volný čas, který máme odpoledne, nebo po online výuce. A aby si všichni nemysleli, že online výuka má samé výhody, tak nemá, má i spoustu nevýhod. Mají to těžší, jak žáci, tak i učitelé.



Rodiče i děti nabírají váhu, protože jsou furt doma a nesportují.



Děti v dnešní době už nezvládají online výuku, nebo je přestává bavit.

Lenošit, jíst a přibírat na váze!!!

SPORTUJTE!

Hodně lidí po dobu, co jsou doma, hodně jí, až na pár lidí (konkrétně 22%), kteří cvičí.

Neříkáme, že cvičí pravidelně, ale můžou si tím zlepšit kondičku.



CO NÁM CORONAVIRUS DAL I VZAL

základní myšlenky

- * větší péče o zdraví
 - * více prevence-hygiena rukou...
 - * roušky, respirátory, štíty
 - * větší znalost IT
 - * více času pro rodinu, koníčky, úklid ...
 - * všechno je ONLINE
-
- * nošení roušek-nebaví nás to
 - * v médiích samý covid, často protichůdné informace, lidé jsou zmatení ...
 - * konec menších podniků a provozoven
 - * zavřené restaurace, obchody, divadla, kina, kadeřnictví ...
 - * home office – menší mzda
 - * zákaz sportování (větší nadváha)
 - * častější rozvody partnerů – hádky, stres, ponorka, domácí násilí
 - * větší závislost na mobilech, počítačích
 - * žádné setkávání s kamarády



PRAVIDLO 3R
Ruce Roušky Rozestupy

RUCE
Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.

ROUŠKY
Při pohybu v uzavřených prostorech s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku.

ROZESTUPY
Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

Mimořádná opatření a více informací na koronavirus.mzcr.cz

Básnička o koruně

Z matiky zas úkol těžký
To radši do Říma pěšky
Bohužel všude řádí korona
A já musím být doma zavřená.

Ve dvě ráno chodím spávat
Ráno se mi nechce vstávat
Nemůžu se vídat s kamarády
Jen s těmi z vedlejší zahrady.

Seniory v mysli máme
Roušky pro ně uděláme
Blýská se na lepší časy
Říkám si jak dlouho asi.

Cestovat teď' nesmíme
Dezinfekci si hned koupíme
Ruce si myjeme několikrát denně
Obzvlášť, když jíst jdeme.

Do kina zajít nemůžu
Mamince radši pomůžu
Budeme chodit do lesa
Ať nálada neklesá.

Jsme zavření jenom doma
Ne vždy je to však pohroma
S rodinou jsem celý den
Dneska asi půjdu ven.

Hygiena je důležitá
Na tu se nezapomíná
Roušky mít musíme
Úsměvy však nosíme.

Roušky chrání mě i tebe
Mohly by padat i z nebe
Snad to všechno přejde včas
A brzy se sejdeme zas.

SYSTÉM PES

Systém hodnocení vývoje epidemie, který má doporučovat zmírnění nebo zpřísnění opatření, představilo ministerstvo zdravotnictví 13. listopadu 2020.
My se ptáme: „Platí ještě? A když ano, tak pro koho?“

