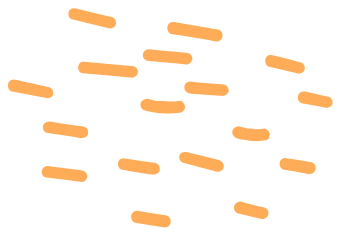


ODGOVORNI, ZDRAVI I SRETNI
tijekom pandemije

Osnovna škola Hinka Juhna Podgorač
Nina Erdeš Babić, pedagoginja



Ova kratka animirana brošura namijenjena je učenicima osnovne škole. Izrađena je s ciljem poticanja učenika na daljnje odgovorno ponašanje i konstruktivno provođenje slobodnog vremena tijekom svjetske pandemije novonastalim COVID-19 virusom.





Dragi učenici,

svi znamo da u cijelome svijetu trenutno traje pandemija Corona virusom.

Možda ste zbog toga uplašeni, zbunjeni ili ne znate kako se ponekad ponašati?

Normalno je da se tako osjećate u novim situacijama.

Želim vam pomoći da, zajedno, što zdraviji i sretniji prođemo kroz ovaj „izazov“.

Vaša pedagoginja, Nina Erdeš Babić



SADRŽAJ

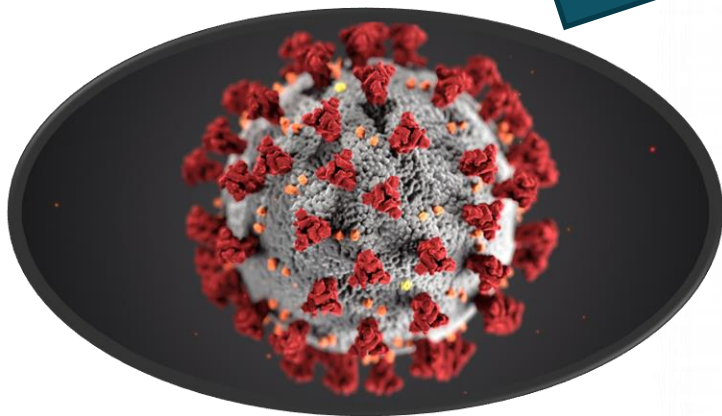
1. Što je Corona virus?
2. Kako virus izgleda pod mikroskopom?
3. Što o virusu već znamo?
4. Odgovorno ponašanje i zaštita od virusa
5. Savjeti za provođenje slobodnog vremena kod kuće





ŠTO JE CORONA VIRUS?



- Corona virus su male čestice koje ne možemo vidjeti okom, već samo mikroskopom.
- Toliko su sitne da mogu ući u tijelo čovjeka pa se ljudi mogu razboljeti.

Kako izgleda Corona virus pod mikroskopom?






Virus je malen, nevidljiv okom i loše utječe na naše tijelo, zato je važno da znamo kako zaštititi svoje zdravlje i zdravlje ljudi oko nas!







Corona virus je novi virus o
kojemu se još uvijek uči i
istražuje.


Ali! Ovo već znamo...




Corona virus se može prenijeti s
jednog čovjeka na drugog. To se
naziva „zaraza“.



Važno je!
Redovito prati ruke i lice
sapunom te održavati higijenu
tijela!





Corona virus se prenosi preko kapljica sline koje izlaze iz usta kada razgovaramo, kašljemo ili kišemo.

Važno je!

1. držati fizički razmak
 2. nositi maske za lice
- 

PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



11 Upotrebivši papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**

PRAVILNO PRANJE RUKU

Što se događa ako virus uđe u tijelo?

Možda ćeš se osjećati loše.

Možda imaš povišenu temperaturu, kašlješ ili teško dišeš.

Ne brini! Kao i prije kada si bio/bila bolestan/ bolesna, nakon nekoliko dana osjećat ćeš se bolje i opet ćeš moći raditi sve ono što voliš! 😊

Ljudi koji te vole, brinu se za tebe! 😊

Mnogi učenici moraju ostati kod kuće zbog Corona virusa.

Ukoliko si ti jedan od njih, ne moraš biti tužan/tužna. 😊

Iskoristi slobodno vrijeme!

Žabavi se!

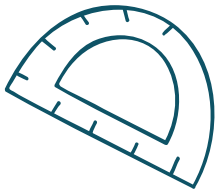
Nauči nešto novo!



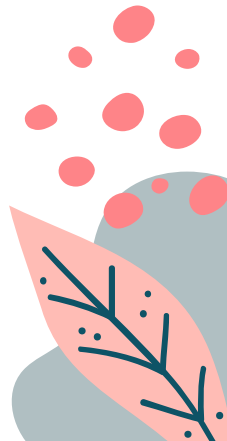
Kako provoditi slobodno vrijeme dok si kod kuće?



A

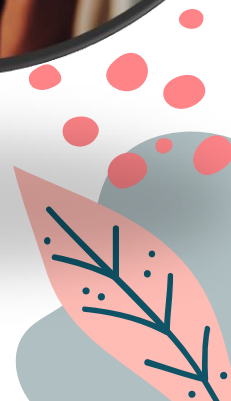
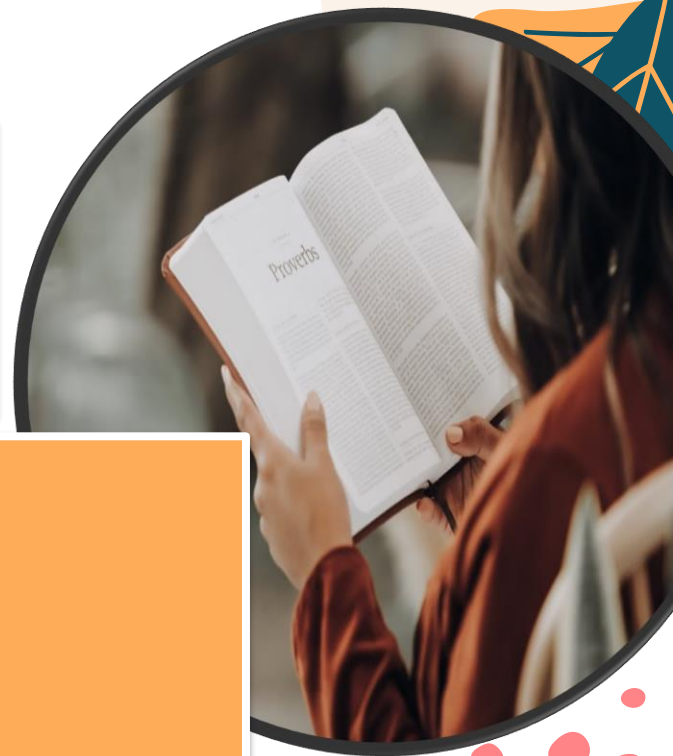


B



Prati i sudjeluj u svim školskim aktivnostima i obavezama tijekom nastave na daljinu!

- ✓ Prati raspored
- ✓ Redovito piši zadaće
- ✓ Redovito ponavljaj ono što učiš
- ✓ Potraži podršku od učitelja, roditelja i pedagoga ukoliko imaš teškoća s učenjem i koncentracijom



Možeš:

★
IGRATI DRUŠTVENE IGRE



A
PLESATI



B
VJEŽBATI



SLUŠATI OMILJENU GLAZBU

Kada napraviš sve
školske obaveze
odmori od:
MOBITELA
LAPTOPA
TABLETA





Umjesto toga!

1. NAPIŠI OLOVKOM
(božićno pismo, pjesmu)
2. NACRTAJ i OBOJI crtež
3. FOTOGRAFIRAJ
(prirodu i božićni ugođaj)
4. IZRADI BOŽIĆNI UKRAS





Jedi zdravu hranu koja ti daje
vitamine i snagu! 😊

Moj savjet Tebi:



Jedi zdravu hranu i vježbaj



Pravilno nosi masku i pripazi na higijenu ruku i tijela



Uvijek možeš potražiti pomoć i podršku roditelja, učitelja, pedagoga

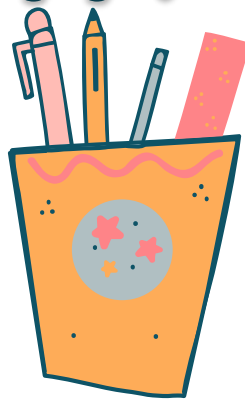


Kvalitetno provedi slobodno vrijeme



Hvala ti na pažnji i čuvaj svoje zdravlje te zdravlje ljudi oko sebe! 😊

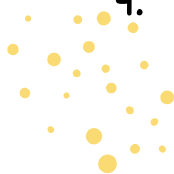
Nina Erdeš Babić, pedagoginja





Literatura

Internetski izvori:

1. Hrvatski crveni križ (2020) <https://www.hck.hr/novosti/sprjecavanje-sirenja-zaraze-ovako-se-pravilno-peru-ruke/10239> Pristupljeno 8.prosinca 2020.
 2. UNICEF Hrvatska (2020) <https://www.unicef.org/croatia/izvjesca/kako-objasniti-koronavirus-mla%C4%91oj-djeci> Pristupljeno 8. prosinca 2020.
 3. Agencija za odgoj i obrazovanje (2020) [https://www.azoo.hr/userfiles/AZOO/Preporuke_za_razgovor_s_djecom_tijekom_epidemije_izazvane_koronavirusom_\(COVID-19\)_final.pdf](https://www.azoo.hr/userfiles/AZOO/Preporuke_za_razgovor_s_djecom_tijekom_epidemije_izazvane_koronavirusom_(COVID-19)_final.pdf) Pristupljeno 8.prosinca 2020.
 4. Medijska pismenost (2020) <https://www.medijskapismenost.hr/oznaka/koronavirus/> Pristupljeno 8.prosinca 2020.
- 
- 