



COVID - 19: KĀ SAVIENOT LOKĀLO PIEREDZI AR GLOBĀLO SITUĀCIJU

Materiāls izglītotājiem, jaunatnes
darbiniekiem un citiem interesentiem

LAPAS  LATVIJAS PLATFORMA
ATTĪSTĪBAS SADARBĪBAI

GLOBALĀS IZGLĪTĪBAS NEDĒĻA
2020





Materiāls tapis Globālās izglītības nedēļas 2020 ietvaros ar Ārlietu ministrijas atbalstu.

Par materiāla saturu atbild Latvijas Platforma attīstības sadarbībai.

Materiālu drīkst izmantot izglītojošiem mērķiem bez maksas un ar atsauci.

Pateicamies LAPAS praktikantei Raphaelle Pape par palīdzību materiāla tapšanā.

Materiālā izmantotas fotogrāfijas no pixabay.com

Latvijas Platforma attīstības sadarbībai LAPAS ir nacionāla līmeņa nevalstisko organizāciju tīkls, kas darbojas globālās izglītības un attīstības sadarbības jomā. LAPAS ir Nacionālās starpnozaru koalīcijas Ilgtspējīgas attīstības mērķu ieviešanai sekretariāts. Vairāk par LAPAS www.lapas.lv

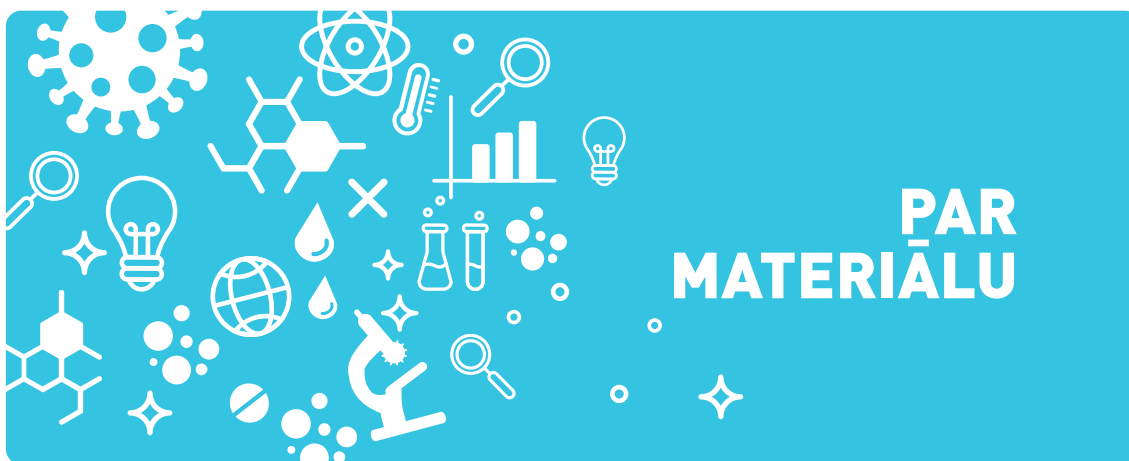
Globālās izglītības nedēļu LAPAS īsteno jau sesto gadu. Parasti tās ir desmitiem darbnīcas visā Latvijā, filmu nedēļas, diskusijas par tādām tēmām kā pārtikas drošība, ātrā mode, migrācija, godīgi nodokļi, Ilgtspējīgas attīstības mērķi. Covid - 19 pandēmijas radītās situācijas dēļ, interesenti tiek aicināti izmantot šo sagatavoto materiālu patstāvīgi. Pricēsīmies saņemt jūsu atsauksmes, radītos darbiņus, foto un secinājumus uz mūsu e-pastu lapasinfo@gmail.com.





Par materiālu	4
1. Informācija par Covid - 19	6
2. Bērni un Covid - 19	7
3. Kā runāt ar bērniem par Covid - 19	9
3.1. Palīdzība mazākiem bērniem	10
3.2. Sarunas ar pusaudžiem	12
3.3. Papildu informācijas avoti	13
4. Kā darboties ar bērniem par Covid - 19	14
4.1. Covid - 19 izpratne	15
4.2. Bērnu un jauniešu dzīve Covid - 19 laikā ..	16
4.3. Drošības pasākumi	19
4.4. Psihoemocionālais līdzsvars	20
4.5. Atgriešanās «normālajā» dzīvē	22
Noslēgums	23





Globālās izglītības būtība ir radīt izpratni par globālajām norisēm, sasaistot tās ar katru no mums. Klimata pārmaiņas, migrācija - ir daudz globālās pasaules fenomenu, kas skar mūsu ikdienu, tomēr pandēmija šo sakarību ir parādījusi visspilgtāk. Globāli saistīts process - vīrusa izplatība, kas ietekmē procesus visā pasaulē un katra dzīvē. Un tieši no mūsu katra rīcības ir atkarīgs, cik efektīvi vīruss tiks pievarēts.

Šī ir pirmā krīze, kuru mēs bez izņēmuma izjūtam "uz savas ādas", taču noteikti ne pēdējā. Sarunas par globālām tēmām arvien biežāk kļūst par mūsu ikdienu, tāpēc būtiski ir apgūt, kā to darīt. Kā nebaidīties un neizvairīties, bet pieiet tēmai konstruktīvi.

No vienas puses, mums apkārt ir ļoti daudz dažādas informācijas, arī nepatiesas informācijas, dažādas emocijas, jo vīruss ir ietekmējis mūsu ikdienu gan pozitīvi, gan negatīvi. Kā uztvert šo situāciju kā piemēru un kā par to runāt? Šis ir jautājums, uz kuru meklējam atbildi materiālā.

Kā nevalstiskajai organizācijai mums nav plašu resursu, lai tulkotu, titrētu un pārskatotu pasaulē pieejamo plašo materiālu klāstu, taču mūsu iepriekšējā pieredze rāda, ka interesenti prot radoši risināt situācijas, nepieciešamības gadījumā iesaistot jauniešus vai izmantojot angļu valodas stundas. Mūsu mērķis ir sniegt ierosmi paskatīties plašāk uz šo "jūtīgo" tēmu, "iekāpt bērnu un jauniešu korpēs".





Kaut parasti savus materiālus veltam plašākai sabiedrībai un dažādām mērķa grupām, šogad esam izvēlējušies fokusēties tieši uz bērniem un jauniešiem. No vienas puses, viņi ir mazliet pasargātāki tieši saslimšanas kontekstā, no otras - arī viņus skar izglītības sistēmas pārorganizēšanās, ekonomiskā ietekme uz mājsaimniecību, neskaidrība un satraukums par tālāko.

Kā tas visbiežāk izrādās - uz kompleksiem jautājumiem ir vienkāršas atbildes, tikai mēs mēdzam aizmirst tās meklēt, jo ikdienā nokraujam sevi ar dažādiem darbiem, problēmām. Bet katra krīze ir arī iespēja. Varbūt šoreiz tā ir iespēja padomāt arī par sevi kā par cilvēku pasaulē, par savu veselību. Iespējams, pēc šīs krīzes mēs būsim vēl labāki cilvēki, kas atbildīgi rīkojas ilgtspējīgākai pasaulei.



1 INFORMĀCIJA PAR COVID - 19



Dzīvojot laikmetā, kad informācija ir ierocis, kritiski svarīgi ir vērtēt, kādu informāciju mēs izmantojam ikdienā paši.

Šobrīd tiek veidoti dažādi alternatīvi viedokļi, informācijas aprites, taču mēs aicinām komunikācijā izmantot tikai un vienīgi oficiālo informāciju vai pētījumus. Pandēmija ir arī tests mūsu uzticībai valstij un zinātnei - vai mēs ticam, ka mūsu valsts vēlas par mums rūpēties? Mēs, LAPAS, ticam.

Šeit daži informācijas avoti, kam var sekot un ko var izmantot

- ▶ Aktuālākie dati par Covid - 19 saslimšanu, kas tiek regulāri atjaunoti.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/aktualitates-par-covid-19>
- ▶ Oficiālā vietne, kur pieejama aktuālā informācija par drošības un atbalsta pasākumiem, jautājumi un atbildes.
<https://covid19.gov.lv>
- ▶ Vizuālie materiāli - darbiniekiem, par sejas maksas lietošanu un citi.
<https://www.vm.gov.lv/lv/vizualie-materiali-covid-19-ierobezosnai>
- ▶ Par psiholoģisko palīdzību, tai skaitā, bērniem.
<https://www.vm.gov.lv/lv/kur-atrast-psihologisko-atbalstu-un-palidzibu>
- ▶ Video par Covid - 19 un gripu SPKC Youtube.
<https://ej.uz/4n2f>
- ▶ Animācija par Paliec mājās supervaroņiem.
<https://www.youtube.com/watch?v=WbbmSte0QT0>

Atcerēsimies, ka mēs katrs varam būt gan drošs informācijas avots līdzcilvēkiem, gan dezinformācijas izplatītājs, palielinot nedrošību un bailes apkārtējiem. Būsim atbildīgi.



2. BĒRNI UN COVID - 19



Mēs visi esam bijuši spiesti pārkārtot savu ikdienu pandēmijas laikā. Tie, kas var, strādā no mājām, paralēli palīdzot bērniem, gatavojot ēst vairākas reizes dienā. Daži ir zaudējuši darbu vai ir piespiedu dīkstāvē. Citi ar bažām dodas uz darbu, jo katru dienu ir pakļauti Covid - 19 infekcijas riskam.

Kā pandēmija ir skārusi bērnus?

IZAICINĀJUMI, AR KURIEM BĒRNI SASKARAS PANDĒMIJAS LAIKĀ:

- **Izmaiņas ikdienas rutīnās** - fiziskā un sociālā distancēšanās, nespēja satikt cilvēkus, ko mīl, saslimuši ģimenes locekļi. Ir pēc iespējas jānodrošina ikdienas rutīnas.
- **Pārtraukumi mācību procesā** - vecāki var nespēt tikt galā ar palīdzēšanu mācībās mājās. Virtuālā mācīšanās var radīt jaunas problēmas mācību procesā. Arī atgriešanās klātienē mācībās var bērniem radīt satraukumu un neskaidrību. Ir pilnveidojams mācību process, sadarbojoties vecākiem un skolai.



Par izaicinājumiem dažādās vecuma grupās 0-24 gadu vecumā vairāk var lasīt šeit:

<https://ej.uz/v9zi>





- **Pārtraukumi veselības aprūpē** - baidoties no infekcijas, vecāki var pārtraukt vizītes pie ārsta, piemēram, zobārsta. Skolu slēgšana var ietekmēt arī bērna pieeju garīgās veselības atbalsta speciālistiem. Ir nodrošināma nepārtraukta veselības aprūpe bērniem, īpaši slimību gadījumā.
- **Zaudēti nozīmīgi dzīves notikumi** - dzimšanas dienas, izlaidumi, talantu šovi, atvaļinājumi, radnieku dzimšana un nāve - tie ir daži nozīmīgi notikumi, kurus bērni var nepiedzīvot pandēmijas laikā. Pulcēšanās ierobežojumi neļauj svinēt ierastajā veidā. Ir meklējami dažādi veidi, kā aizstāt šo notikumu trūkumu.
- **Zaudēta drošības sajūta** - vecāki var būt zaudējuši darbu un ienākumus. Ekonomiskā nedrošība ir tieši saistīta ar bērnu attīstību, akadēmiskajiem sasniegumiem, veselību. Tas var ietekmēt pieeju veselīgam ēdienam, mājoklim. Ekonomiskais stress var pakļaut bērnus vardarbībai mājās. Palikšana mājās var paaugstināt riskus seksuālajai vardarbībai. Arī lielāka atrašanās online var ietekmēt seksuālo eksploatāciju, kiberizņirgšanu, riskantas uzvedības, apdraudošas informācijas izmantošanu. Ir jāveido uzticama saziņa ar bērniem, novērojot uzvedības pārmaiņas.



3 KĀ RUNĀT AR BĒRNIEM PAR COVID - 19



Ir pieejami daudz un dažādi materiāli, kā ar bērniem labāk runāt par vīrusu. Esam iztulkojuši dažus, taču rosinām izpētīt arī citus tālāk redzamos avotus, īpaši, ja strādājat vai rūpējaties par kādu specifisku mērķa grupu.

PADOMI, KĀ RUNĀT AR BĒRNIEM PAR VĪRUSU

- **Nevajag baidīties par to runāt:** miniet faktus un izmantojiet emocionāli pārlicinātu toni.
- **Runājiet bērna vecumam atbilstoši:** pusaudži spēj analizēt vairāk informācijas kā piecgadīgi bērni. Fokusējieties atbildēt uz bērna/skolēna jautājumiem. Ir normāli, ja jums nav atbildes uz visiem jautājumiem.
- **Sekoiet bērnam:** uzaiciniet bērnu jautāt un dalīties ar viņa perspektīvu. Lūdziet viņu pastāstīt visu, ko ir dzirdējis par koronavīrusu un kā pats jūtas.
- **Pārbaudiet sevi:** vai jūtos satraukts? Mazliet nomierinieties, pirms uzsākt sarunu vai atbildēt uz bērna jautājumiem.
- **Fokusējieties uz rīcību, ko jūs varat īstenot:** uzsveriet drošības pasākumus, kas palīdz bērniem un citiem saglabāt veselību - roku higiēna, klepošanas un šķaudīšanas veids, fiziskā distancēšanās un palikšana mājās, ja nejutas labi.
- **levērojiet rutīnu:** strukturēta diena ar regulārām maltītēm un gulēt iešanu ir svarīga, lai bērni būtu veselīgi un laimīgi.
- **Turpiniet runāt:** izstāstiet bērniem/skolēniem, ka jūs pastāstīsiet jaunu - kad tos zināsiet. Dariet zināmu, ka komunikācija ir atvērta un jūs dalīsieties ar informāciju.

AVOTS

<https://ej.uz/1phe>



3.1. PALĪDZĪBA MAZĀKIEM BĒRNIEM



Kaut mazus bērnus salīdzinoši mazāk skar slimība, arī viņus ietekmē karantīna, vecāku un citu pieaugušo satraukums. Kaut pieaugušie var domāt, ka bērni nepamanīs pārmaiņas un stresu, tomēr viņi nereti ļoti jūtīgi mēdz uztvert notiekošo.

Kādas ir iespējamās bērnu reakcijas: bieža raudāšana, grūti būt mierā, grūti aizmigt un gulēt, trauksmaina gulēšana, pielipšana aprūpētājiem, bailes palikt vienam, atkārtošana - vairākkārtēja atkārtošana, ko ir dzirdējuši, īpašas rūpes par lēllēm vai zvēriņiem, mēģinot tos noslēpt vai apsegt. Daži bērni kļūst ļoti agresīvi un dusmīgi. Citi var norobežoties no kontakta. Daži var sākt uzvesties kā jaunāki bērni, neiet uz tualeti, pieprasīt pudelīti, nevis glāzi, ēst "bēbīšu ēdienu" vai pat atteikties ēst. Mazi bērni ļoti jūtīgi uztver stresu, kas ir tiem, kas par viņiem rūpējas. Tas ietekmē viņu ikdienas darbības un emocijas. Visbiežāk viņi par tām nevēlas runāt.

KĀ VAR PALĪDZĒT

- **Rutīna maziem bērniem ir ļoti svarīga.** Krīzes, izolācija vai citas traumatiskas situācijas bieži izjauc viņu rutīnu. Jaunu rutīnu izveidošana vai veco atjaunošana ļauj bērniem justies droši. Regulāras maltītes un gulēt iešana, laiks kopīgām spēlēm, lasīšana, dziedāšana kopā ļoti palīdz.
- **Vecāku un aprūpētāju atbalsts ir ļoti svarīgs gan stresa periodā, gan pēc tā.** Vecākiem var būt fiziska klātbūtne, bet ne emocionāla, jo viņi paši atrodas stresā. Ir svarīgi pavadīt laiku ar bērniem.
- **Skaidrošana, kāpēc tagad ir savādāk.** Mazi bērni var nesaprast, kāpēc lietas ir mainījušās, bet runāšana ar viņiem ļauj justies atbalstītiem. Skaidrojiet vienkārši, atbilstoši vecumam.



- **Parūpējieties par sevi.** Tas ir ļoti svarīgi. Pat ja bērnus tieši neskar traumatiskā situācija, viņi atpazīst stresu un satraukumu vecākos bērnos un pieaugušajos.
- **Ja mazi bērni ir aizsūtīti palikt pie citiem ģimenes locekļiem, runājieties ar viņiem, cik bieži vien iespējams pa dienu un pirms gulēt iešanas.** Ja viņi ir mājās, nodrošiniet saziņas iespējas ar citiem bērniem, izmantojot telefonu.

AVOTS

<https://ej.uz/hzsn>



3.2. SARUNAS AR PUSAUDŽIEM



PUSAUDŽI PĀRDŽĪVO ĪPAŠU SAVAS DŽĪVES PERIODU,
TĀPĒC IR ĻOTI SVARĪGI ARĪ SARUNU PAR VĪRUSU VEIDOT
CIENPILNU UN ATBILSTOŠU.

- **Fokusējieties uz palikšanu veselīgiem.** Ir jāizzina viss par vīrusu un kā var palikt veselīgi. Jāuzsver pamatlīetas, ko bērni zina un saprot - mazgāt rokas, gulēt imūnsistēmas aizsardzībai, kā samazināt iespējas saslimt. Tāpat jāstāsta par vīrusa izplatības ceļiem.
- **Jātur prātā “lielā bilde”.** Bērniem ir jāturpina savas dzīves pēc iespējas normālāk, bet arī jāzina, kas notiek. Nodarbiniet viņus ar mācībām, skaidrojiet, ka skolu slēgšana ir viņu pašu labā.
- **Lietojiet faktus.** Koronavīruss ir līdzīgs šausmu filmām, kas var aizraut vecākus bērnus. Tāpēc ir svarīgi meklēt patiesas atbildes uz jautājumiem. Ja tās nezini, esat godīgi, jūs varat tās meklēt kopā. Bērniem šobrīd ir pieejams daudz informācijas, bet mēģiniet iedziļināties, kā viņi to redz, palīdziet labot nepareizu informāciju. Nevajadzētu mākslīgi teikt “viss būs labi”, bet mēģināt saprast, kā bērns jūtas. Arī pusaudži var būt nobijušies un ievainojami.
- **Veidojiet to kā komandas darbu.** Dodiet bērniem patiesu informāciju, veidojiet uzkrājumu krīzes situācijai.
- **Esiet ar dzīvesspēku** - aizvietojiet aizliegumus ar kaut ko citu, pieejamu, piemēram, ģimenes pārgājieniem.
- **Modelējiet mierīgu atbildi.** Tā vietā, lai tikai reaģētu, varat domāt un plānot, kā runāt ar bērniem pārdomāti un rūpīgi. Tas palīdzēs konkrētajā brīdī, kā arī ļaus bērnam rīkoties līdzīgā situācijā tāpat.

<https://ej.uz/2uyo>



3.3. PAPILDU INFORMĀCIJAS AVOTI



Šeit atrodams saraksts ar papildu informācijas avotiem, kā runāt ar bērniem dažādās vecuma grupās par vīrusu, kā palīdzēt viņiem.

- ▶ Kā runāt ar bērniem dažādās vecuma grupās. Angļu valodā.
<https://ej.uz/gv3p>
- ▶ Kā runāt ar bērniem, tai skaitā, ar satrauktiem bērniem. Angļu valodā.
<https://ej.uz/r2u9>
- ▶ Kā sarunāties ar bērniem: padomi un video. Latviešu valodā.
<https://ikskile.lv/lv/jaunumi/ka-sarunaties-ar-berniem-par-corona-virusu>
- ▶ Kā palīdzēt bērniem tikt galā - rīcības modeļi, skaidrojumi. Angļu valodā.
<https://ej.uz/4e18>
- ▶ Kā palīdzēt bērniem, kas atrodas mājās. Angļu valodā.
<https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
- ▶ Septiņi veidi, kā palīdzēt bērniem un pusaudžiem pandēmijas laikā. Angļu valodā.
<https://ej.uz/ad49>
- ▶ Dažādi resursi bērnu atbalstam, tai skaitā, kā runāt par saslimušiem un aizgājušiem cilvēkiem un kā palīdzēt bērniem un vecākiem ar attīstības traucējumiem. Angļu valodā.
<https://ej.uz/76ij>
- ▶ Info grafika vecākiem, kā runāt par koronavīrusu.
<https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-parenting-talking-about-covid-19>
- ▶ Infografika vecākiem, kā strukturēt savu rīcību pandēmijas laikā.
<https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-parenting---structure-up>
- ▶ Kā sarunāties ar bērniem - atbilžu piemēri angļu valodā.
<https://ej.uz/m2ia>

4. KĀ DARBOTIES AR BĒRNIEM PAR COVID - 19



Globālās izglītības metodes ir gan situācijas izzināšana, gan analīze un rīkošanās. Globālā pilsoniskā atbildība ir katra cilvēka darbošanās kopējam procesam, izprotot savu un pasaules saistību.

Covid - 19 šī saikne ir pavisam vienkārši saprotama, ja runājam par drošības pasākumiem - ja tu neievēro higiēnu, tu saslimsti vai izplati slimību tālāk, un tā nonāk pie kāda cilvēka, kam tā var būt arī nāvējoša.

Tomēr vienlīdz svarīgi ir runāt arī par cilvēku - bērnu un jauniešu pašu pandēmijas laikā. Kā es varu parūpēties par sevi, lai neraslimtu? Kas palīdz noturēt psihoemocionālo līdzsvaru? Arī šī ir individuālā atbildība, kas ietekmē vispārējo situāciju.

Šajā sadaļā ir apkopotas ierosmes dažādām aktivitātēm, informatīvie materiāli, kurus var adaptēt, tulkot un izmantot darbā. Atcerēsimies, ka nerunājot par Covid - 19, tas nepazudīs. Ja mēs varam atbalstīt bērnus un jauniešus šajā sarežģītajā laikā, tad to darām.



4.1. COVID - 19 IZPRATNE



Izprotot Covid - 19, mazinās bažas par notiekošo. Kaut mums apkārt ir daudz informācijas, tā bieži ir nepatiesa, nepamatota un pārspīlēta. Esam apkopojusi dažādus materiālus, kas var noderēt darbā. Daudzus no tiem var izmantot par pamatu un kopā ar bērniem un jauniešiem radīt latviešu valodā. Dažkārt attēli runā paši par sevi, un tulkojums pat nav vajadzīgs.

- ▶ Grāmatiņa, ko kopā ir izstrādājuši bērni, vecāki, aprūpētāji un skolotāji. Stāsts, ko var lasīt "Tu esi mans varonis". Latviešu valodā.
<https://ej.uz/1qxd>
- ▶ Vienkārša un ilustrācijām bagāta grāmatiņa par Super Felix, kas māca cīnīties ar vīrusu. Pieejams angļu un krievu valodā.
<https://phoebemorriscreative.com/superfelix>
- ▶ Stāstiņš angļu valodā par supervaroņiem, kas palika mājās.
<https://ej.uz/2ida>
- ▶ PDF grāmatiņa angļu valodā, kā vienkārši izskaidrot par vīrusu maziem bērniem. Ietverot mazus interaktīvus vingrinājumus, piemēram, atzīmēt savas emocijas, norādīt, kas parūpēsies par bērna drošību. Video ar tekstu angļu valodā.
https://www.youtube.com/watch?v=nEYq_Yv9PXY&feature=emb_imp_woyt
- ▶ Drukājamā versija angļu un krievu valodā.
<https://www.mindheart.co/descargables>
- ▶ Ceļvedis bērniem par koronavīrusu - bezmaksas grāmatiņa angļu valodā.
<https://www.apa.org/pubs/magination/kids-guide-coronavirus>
- ▶ Bilžu stāsts par sunīti, kas satraucās par koronavīrusu maziem bērniņiem. Angļu valodā.
<https://nursedottybooks.files.wordpress.com/2020/03/dave-the-dog-coronavirus-1-1.pdf>
- ▶ Komikss angļu valodā.
<https://ej.uz/c8an>

4.2. BĒRNU UN PUSAUDŽU DZĪVE COVID - 19 LAIKĀ



Dažādos mācību priekšmetos un aktivitātēs var palīdzēt pašiem bērniem un jauniešiem parūpēties par sevi pandēmija laikā. Šie nav nezināmi padomi, bet... vai visi tos ievēro? Ar dažādu aktivitāšu palīdzību var atkārtoti pievērst uzmanību veselīga dzīvesveida aspektiem, kas ir kritiski svarīgi šajā situācijā.

PĀRTIKA

• CUKURA LIETOŠANA

Neveselīga ēšana bērniem un jauniešiem bieži ir saistīta ar pārmērīgu cukura lietošanu. Tas rada veselības riskus, negatīvi ietekmē imūnsistēmu, bojā zobus un paaugstina stresu. Cukurs tiek pievienots saldumos, kūkās, cepumos, šokolādē, saldinātajos dzērienos.

Aktivitātes piemērs: izpētīt divus ikdienā lietojamus ēdienus - cik tajos ir cukurs, un nofotografēt burciņā vai glāzē iebērtu atbilstošu cukura daudzumu.





• SABALANSĒTA PĀRTIKA

Mēs visi zinām, kādi ir veselīgas ēšanas pamatprincipi, bet cik viegli tos ir ievērot ikdienā? Īpaši, ja ir ierobežoti naudas līdzekļi vai sezonas dārzeņi ir maz pieejami.

Aktivitāšu piemēri:

- Dokumentē - fotografē savus ēdienus un izpēti, cik tie ir veselīgi. Ko tu varētu ēst savādāk?
- Uzraksti sarakstu ar ēšanas ieradumiem, ko tu gribētu mainīt.
- Uzzīmē savu veselīgā ēdiena šķīvi.
- Kādas lētas, garšīgas un veselīgas receptes tu zini? Varbūt māki arī pagatavot?

• ŪDENS LIETOŠANA

Ūdens lietošana palīdz muskuļu attīstībai, tīrākai ādai, produktīvai un smadzeņu darbībai, izvada toksīnus un daudz ko citu. Pieaugušajiem būtu jāizdzer 1.5–2 litri dienā. Tipiska krūze vai glāze ir apmēram 200 ml, kas attiecīgi nozīmē 8-10 dzērienus dienā. Bērniem pietiktu ar 6-8 dzērieniem, bet pusaudžiem gan būtu jādzer kā pieaugušajiem.

Aktivitātes piemērs: atrodi savu ūdens pudeli, glāzi vai burciņu. Izmēri tās tilpumu un izrēķini, cik tev dienā būtu jāizdzer ūdens. Ja ir vēlme, atzīmē uz šī trauka tilpumu vai kā savādāk to personalizē.





MIEGS

Miegs ļauj mums atjaunot orgānu sistēmas, muskuļus, imūnsistēmu, hormonus. Tam ir svarīga nozīme mūsu atmiņai, palīdzot skolā un darbos. Miegā mēs sadedzinām arī kalorijas.

Aktivitātes piemērs: izmēri, cik stundas tu guļi nedēļas laikā. Vai tas atbilst nepieciešamajam miega daudzumam tavā vecumā?



KUSTĪBA

Kustēšanās ir ļoti svarīga veselībai. Tas ir arī jautrs veids, kā pavadīt laiku. Bet... kā ar kustēšanos mājās? Kā ar kaimiņiem un ģimenes locekļiem?

Aktivitāšu piemērs: izdomā kustīgu aktivitāti, kurā tu netraucē kaimiņiem vai ģimenes locekļiem. Vai tu varētu to paveikt katru dienu nedēļas garumā?

4.3. DROŠĪBAS PASĀKUMI



Par drošības pasākumiem ir pieejama salīdzinoši daudz informācijas, tai skaitā, latviešu valodā, skat. pirmo sadaļu.

Vienlaikus, drošības pasākumu izpratni un ievērošanu var padarīt arī jautru un bērniem piemērotu. Piemēram, ar grīdas uzlīmēm atzīmējot “drošās zonas”, veidojot maskas u.tml.

Šeit vēl dažas ierosmes:

- ▶ Kā izveidot superspēka ziepes cīņai ar vīrusu. Video angļu valodā.
https://www.youtube.com/watch?v=6RM3F-7u-xo&feature=emb_logo
- ▶ Roku mazgāšana kopā ar Peppa Pig.
https://www.youtube.com/watch?v=zAnSkaPgviY&feature=emb_logo
- ▶ Roku mazgāšana kopā ar Akili.
https://www.youtube.com/watch?v=ogJUASq5Gv0&feature=emb_title
- ▶ Masku valkāšana - atbilžu piemēri angļu valodā.
<https://ej.uz/fa7a>

Atcerēsimies, ka personīgās higiēnas prasmes bērniem un jauniešiem nodrēs arī tālāk dzīvē citu infekcijas slimību kontrolē. Kā teikts SPKC video - divi zaķi ar vienu šāvieni.



4.4. PSIHOEMOCIONĀLAIS LĪDZSVARS



Psihoemocionālajam līdzsvaram ir ļoti liela nozīme veselībā. Arī bērni satraucas, baidās no pandēmijas, tāpēc ir svarīgi iekļaut tēmas par emocijām. Gan pozitīvajām, gan negatīvajām.

Atcerēsimies, ka atgriešanās “normālajā dzīvē” mums visiem būs ļoti liels pārdzīvojums, arī bērniem.

Šeit vairāki noderīgi materiāli:

- ▶ Vienkārša grāmatiņa ar ilustrācijām, kas notika, kad bērniem bija jāpaliek mājās. Angļu valodā.
<https://ej.uz/nq5v>
- ▶ Video, kuros skaidroti dažādi aspekti - kā palikt veselīgam, kā tikt galā ar kāda zaudējumu, kā pavadīt laiku mājās, kā tikt galā ar emocijām, sejas maskas un roku mazgāšana.
<https://ej.uz/psn5>
- ▶ Stāsts par austeri un tauriņu - par emocijām un situāciju koronavīrusa laikā. Pieejama video formātā <https://www.youtube.com/watch?v=IBHba-EBoM8>
[un drukas formātā https://ej.uz/mfx8](https://ej.uz/mfx8)





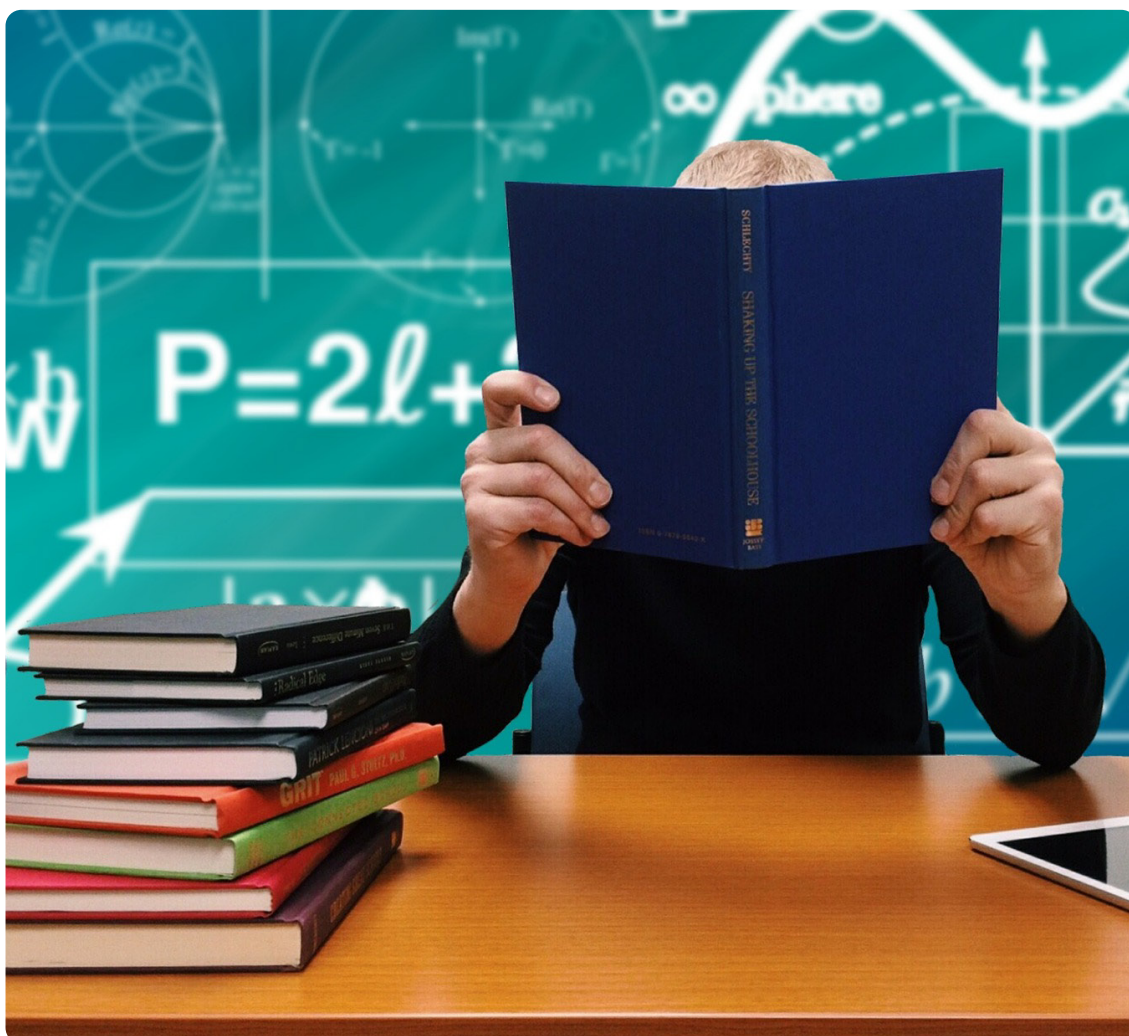
- ▶ Bilžu stāsts, kā palikt mājās.
<https://ej.uz/3pt9>
- ▶ Covid dēļ... Grāmatiņa, kas ataino situācijas izmaiņas, arī negatīvos aspektus. Beigās pieejami dažādi materiāli, kā nomierināties un tikt galā ar stresa situācijām. Angļu valodā.
<https://ej.uz/gbi4>
- ▶ Šeit pieejama vienkārša grāmatiņa angļu valodā PDF formā, kā skaidrot par emociju dažādību grūtās situācijās.
<https://ej.uz/x68j>
- ▶ Lockdown dienasgrāmata. Izdrukājama dienasgrāmata mēnesim. Pieejama arī Powerpoint un Google slides formātā pildīšanai datorā.
<https://www.mylockdowndiary.com/>
- ▶ Krāsojamā grāmata par Kerolainu, kas pārvarēja bailes no koronavīrusa.
<https://ej.uz/ch2w>
- ▶ Koronavīrusa krāsojamā lapa.
<https://ej.uz/mte2>
- ▶ Video par pērtiķīti Gus un koronavīrusu:
https://www.youtube.com/watch?v=88vuCBAqbRw&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=dalec_MTkfg&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=HkSdoXv_MK8&feature=emb_logo

4.5. ATGRIEŠANĀS “NORMĀLAJĀ” DZĪVĒ



Ārkārtas situācijas laikā ir pastāvējuši daudz ierobežojumi, bērni ir bijuši sociāli distancēti, tāpēc atgriešanās “normālajā” dzīvē var radīt trauksmi un daudz jautājumus.

- ▶ Šeit ir pieejama grāmatiņa PDF angļu valodā, kas bērniem pozitīvā veidā skaidro, kā notiks dzīve, kādus ieradumus vērts saglabāt.
<https://ej.uz/agdm>
- ▶ Šeit pieejama grāmatiņa PDF angļu valodā par atgriešanos skolā, kas sniedz zīmējuma veida aktivitāšu piemērus, ko var apspriest.
<https://ej.uz/gcsz>





Mēs, LAPAS globālā ideju kopiena, ļoti priecājamies, ja jums šie materiāli noderēja. Jūs jau redzat, ka daudzi no tiem ir pavisam vienkārši veidoti - tādi, kādus arī tos varat kopradīt jūs, integrējot savās mācību stundās vai citās aktivitātēs.

Tieši tāpat kā mēs katrs esam atbildīgi par savu veselību, drošības pasākumu ievērošanu, mēs katrs arī varam arī palīdzēt kādam, kam šobrīd ir grūtāk.

Varbūt jūs būsiet tieši tas cilvēks, kas izmainīs kāda maza cilvēka dzīvi, padot roku šajā tik sarežģītajā laikā.

Un neaizmirstiet parūpēties paši par sevi! Ar rūpēm par sevi sākas rūpes par pasauli.

Ceram, ka nākamajā gadā atkal varēsīm īstenot darbnīcas, filmu kopā skatīšanos un diskusijas klātienē.

Lai visiem izturība un veselība!

