



Podpora rodičov a opatrovateľov, zatiaľ čo školy fungujú inak, kvôli zavedeným obmedzeniam, ktoré zabraňujú šírenie koronavírusu

Rodiny sa museli rôznymi spôsobmi prispôbiť kvôli zavedeným obmedzeniam, aby sa zabránila šíreniu koronavírusu. Tieto obmedzenia sa časom zmenia, ale pravdepodobne zostanú s nami v nejakej forme nejakú dobu.

Postupujte podľa najnovších pokynov veľskej vlády o tom, ako postupovať, aby ste zabránili šíreniu koronavírusu a udržiajte Wales v bezpečí na stránkach gov.wales/protect-yourself-others-coronavirus. Tu zistíte, čo robiť, keď stretávate ľudí tvárou v tvár a chodíte von.

Udržujte Wales v bezpečí

Starostlivosť o zdravie a pohodu vašej rodiny je na prvom mieste. Užitočné informácie sa nachádzajú v časti 'Coronavirus (COVID-19): Dávajte na sebe pozor bezpečne' na gov.wales/safe-help

Nasledujúce kroky môžu tiež pomôcť.



Porozumenie

Hovorte spolu o koronaviruse a prečo sa veci zmenili. Tu sú nejaké bezplatné knihy a informácie, na ktoré by ste sa mohli pozrieť spoločne.

#COVIBOOK – Supporting and reassuring children around the world
(**#COVIBOOK - Podpora a uistenie detí po celom svete**)

www.mindheart.co/descargables

Coronavirus – A book for children (Coronavirus - kniha pre deti)

<https://nosycrow.com/international-language-editions-of-coronavirus-a-book-for-children/>

My Hero is You – how kids can fight COVID-19!
(**ako môžu deti bojovať s COVID-19!**)

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you>

Meic Cymru

www.meiccymru.org/tag/covid-19/



Nájdite si rodinnú rutinu

Rozhodnite sa, kedy vstávať, spoločne jesť, cvičiť, zabávať sa a ísť spať.



Spojte sa s ostatnými

Zostaňte v kontakte s priateľmi a rodinou, ktorá chýba Vaším deťom. Môžete tak urobiť po telefóne, online, prostredníctvom listov alebo tvárou v tvárou (pamätajte na sociálne dišancovanie).



Buďte aktívni

Môžete sa spolu hrať, chodiť von, tancovať alebo chodiť na prechádzky.



Hovorte a všímajte si

Je to dobré pre pohodu. Dajte svojim deťom svoj čas a spoločnosť, rozprávajte sa, všímajte si počasie, počúvajte vtáky a pamätajte si dobré veci, ktoré sa stali počas dňa.



Buďte milý

Byť k sebe láskavý je dôležité. Povzbudte svoje deti, aby premýšľali o druhých a chváľte ich, keď urobia niečo láskavé alebo užitočné.



Remember Pamätajte

Uistite sa, že sú Vaše deti v bezpečí online. Môžete o to požiadať školu alebo sa pozrite na 'Zostaň v bezpečí. Zostaň v učení. Online bezpečnostné pokyny pre rodičov a opatrovateľov na adrese hwb.gov.wales/zones/online-safety/key-information/parents-and-carers/

Udržujte Wales v učení

Školy fungujú inak kvôli koronavírusu, ale stále učia Vaše deti. Pokiaľ je to možné, skúste sledovať, čo škola nastavuje, ale to, čo dokážete urobiť bude záležať na Vašej rodinnej situácii.

V túto chvíľu nemusíte byť učiteľom Vašich detí. Existuje veľa spôsobov učenia, nielen s technológiou alebo s učiteľom. Deti sa môžu učiť hrou, hovorením a každodennými činnosťami. Tu sú spôsoby, ako im môžete pomôcť sa učiť.



Rutina

Vytvorte štruktúru s jasnými hranicami medzi učením a relaxom.



Podpora

Zapojte sa aktívne do učenia Vašich detí. Pokiaľ je to možné, pomôžte starším deťom pracovať s kamarátmi na diaľku.



Zdieľanie kníh/čítanie

Existuje veľa spôsobov, ako získať prístup k príbehom. Na internete je prístup k elektronickým knihám, čítaniu a videám.



Skúmajte záujmy

Deti si rozvíjajú veľa znalostí, keď sa učia o ich obľúbených veciach.



Robte veci spoločne

Vaše deti môžu pomáhať s vecami okolo domu, ako je varenie, upratovanie, záhradníčenie.



Hra

V závislosti na ich veku a záujmoch, povzbudzujte hry založených na realite, ako je hranie sa na obchod alebo školu, návštevu kaviarne alebo objavovanie na záhrade.



Buďte kreatívni

Robiť veci vo vnútri alebo vonku môže byť zábava. Vaše deti môžu poslať veci, ktoré vytvoria rodine alebo kamarátom, ako spôsob, ako zostať s kontakte.



Buďte aktívni

Učenie sa koordinácií a rozvoj fyzickej sily dodá Vaším deťom sebavedomie.



Trávte čas ako rodina a zabávajte sa

Robenie činností a hranie sa spolu celá rodina môžu pomôcť rozvinúť veľa znalostí.

Pamätajte

Škola Vašich detí chce pomôcť.

Kontaktujte školu, ak máte obavy alebo potrebujete pomoc s:

- školská práca
- návrat do školy, zmena triedy alebo školy, ukončenie vzdelávania
- možnosť prístupu na internet
- schopnosť prístupu ku vzdelávacím aktivitám online
- ako získať bezplatnú školskú stravu
- ako získať prístup ku školským poradenským službám.

Ďalšia podpora pre Vás a Vaše deti



Bezplatné školské jedlá - skontrolujte, ako môžete aj naďalej dostávať bezplatné školské jedlá vo Vašej miestnej správe, zatiaľ čo školy nie sú otvorené ako zvyčajne.

gov.wales/find-out-about-free-school-meals-during-coronavirus-outbreak



Velšská vláda má informácie, ktoré Vám môžu pomôcť pri zranení dieťaťa alebo mladistvého počas pandémie koronavírusu.

gov.wales/vulnerable-children-and-young-people-coronavirus#section-40031



Learn My Way – web, ktorý pomáha ľuďom naučiť sa základné digitálne znalosti zadarmo.

www.learnmyway.com



Linky pomoci

C.A.L.L. (Linka pre komunitné poradenstvo a vypočutie) – **0800 132 737** alebo **text 81066** (24- hodín)

Ponúka dôvernú emočnú podporu v oblasti duševného zdravia a súvisiacich záležitostí.

<http://callhelpline.org.uk/>

Carers Wales and Carers UK – 0808 808 7777 (Pondelok až Piatok: 9am–6pm)

Pre ľudí, ktorí potrebujú pomoc s opaterou o priateľa, alebo člena rodiny.

www.carersuk.org/wales/help-and-advice

Childline – 0800 1111

Súkromná a dôverná služba, kde môže ktokoľvek do 19 rokov hovoriť

o hocičom. www.childline.org.uk/get-support/contacting-childline/

Live Fear Free – 0808 80 10 800 (24-hodín)

Ponúka pomoc a radu každému, kto zažíva domáce týranie, alebo každému, kto pozná niekoho, kto potrebuje pomoc.

gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free

Meic Cymru – 080880 23456 (denne od 8am–12pm)

Informačná, poradenská a právnická linka na pomoc deťom a mladistvým do 25 rokov vo Walese.

www.meiccymru.org/get-help/

Mind Cymru – 0300 123 3393

Ponúka radu a podporu každému, kto má problémy s duševným zdravím.

www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/

NHS Direct – 111

Pokiaľ sa necítite dobre, ale problém nie je na lekársku pohotovosť. (V súčasnej dobe služba je k dispozícii v nasledujúcich oblastiach - Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan a Swansea Bay – vrátane Bridgend). Pokiaľ ste mimo týchto oblastí, zavolajte na číslo **0845 46 47** (2p za minútu).

<https://111.wales.nhs.uk/contactus/>

NSPCC – 0808 800 5000 (Pondelok - Piatok: 8am–10pm, víkendy: 9am–

6pm) Pre dospelých, ktorí majú obavy o dieťa alebo mladistvého.

<https://www.nspcc.org.uk/about-us/contact-us/>

Samaritans – 116 123 (24-hodín) alebo Velšská jazyková linka: **0808 164 0123** (7pm– 11pm)

Bezpečný priestor na rozprávanie o problémoch, pocitoch, strese alebo obavách.

www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/

V prípade núdze vždy volajte 999.

Informácie v tomto dokumente sú prevzaté z časti 'Rodičia a opatrovníci' v časti 'Podpora učenia na diaľku' na webových stránkach Hwb. Tieto online stránky sa často aktualizujú, aby obsahovali nové informácie a zdroje, akonáhle budú k dispozícii. Prehliadnite si prosím aktualizácie Hwb.

hwb.gov.wales/distance-learning/distance-learning-tools-through-hwb/welcome-to-parents-and-carers-support/

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.
Tento dokument je k dispozícii tiež vo veľštine.