**SZANOWNI PAŃSTWO!**

Obecna sytuacja budzi w nas wiele trudnych emocji – strach, smutek, przygnębienie, złość… Nasze reakcje na stres bywają różne. Jednak coraz wyraźniej widać, że musimy zadbać o równowagę pomiędzy rozsądkiem a emocjami. Nasze rodziny, nasze dzieci potrzebują wsparcia. Poniżej znajdą Państwo adresy różnych materiałów przygotowanych właśnie dla rodziców. Zanim wybiorą Państwo coś dla siebie, zapraszam do lektury poniższego tekstu …

,,**Pewnego dnia osioł farmera wpadł do głębokiej studni.** Zwierzę zawodziło przeraźliwie przez godziny, podczas gdy farmer zastanawiał się, co z nim zrobić. W końcu poddał się i zdecydował, że zwierzę jest już stare, a studnię i tak zamierzał zasypać, więc nie opłaca mu się ratować osła. Zaprosił swoich sąsiadów,   
by mu w tym pomogli. Wszyscy chwycili za łopaty i zaczęli zrzucać ziemię do studni. Na początku, kiedy osioł zorientował się, co robią, zawył jeszcze przeraźliwiej. Po jakimś czasie uspokoił się. Farmer zajrzał do studni. Był zdumiony swoim odkryciem. Za każdym razem gdy ziemia lądowała na plecach osła, on robił coś nieprawdopodobnego. Zrzucał ją z siebie, stawał na niej i wchodził coraz wyżej. Po niedługim czasie, ku zaskoczeniu wszystkich, osioł przekroczył krawędź studni i z radością z niej wybiegł (...)”  
(źródło: <http://bacalgary.ca/?page_id=46>)

Życie zrzuca na nas różne ciężary. Jeśli się nie poddamy, wydostaniemy się nawet z najgłębszej studni… **ŻYCZĘ PAŃSTWU ZDROWIA I HARTU DUCHA!**

M. Cywińska

**MATERIAŁY DLA RODZICÓW**

* **MASZ TĘ MOC!**

**Książka o koronawirusie, przygotowana specjalnie dla dzieci do pobrania za darmo   
(w formacie pdf)**

<https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Koronawirus.pdf?fbclid=IwAR21mtDEGKOB_OeWzoF86TDgg-lG12HykIy53v5X_tbMRw_Or3J-wNyGeiM>

**Wersja z lektorem na YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=YGqIwp9RDEo>

* **Koronawirus. Aktualne zasady i ograniczenia**

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>

* **Dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa**

<https://gis.gov.pl/bez-kategorii/dekalog-bezpiecznego-zachowania-podczas-epidemii-koronawirusa/>

* **Jak uchronić się przed koronawirusem? Infografiki Światowej Organizacji Zdrowia WHO**

<https://www.pzh.gov.pl/jak-uchronic-sie-przed-koronawirusem-infografiki-swiatowej-organizacji-zdrowia-who/>

* **Nowy koronawirus: jak rozmawiać z dzieckiem?**

<https://zdrowie.pap.pl/wywiady/rodzice/nowy-koronawirus-jak-rozmawiac-z-dzieckiem>

* **Sześć sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci w czasie epidemii koronawirusa.**

<https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>

* **Zestaw najważniejszych informacji na temat bezpieczeństwa i profilaktyki w czasie pandemii koronawirusa przygotowany przez Nową Erę**

<https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/co-trzeba-wiedziec-o-koronawirusie>

* **Nauczanie zdalne – zalecenia dla rodziców**

<https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/nauczanie-zdalne-zalecenia-dla-rodzicow>

* **Odporności nie zbudujemy w jeden dzień. Jak dbać o układ immunologiczny?**

https://www.medonet.pl/zdrowie,odpornosci-nie-zbudujemy-w-jeden-dzien--jak-dbac-o-uklad-immunologicznyartykul,70323586.html?utm\_source=detal&utm\_medium=synergy&utm\_campaign=allonet\_detal\_popularne

# Jak zwiększyć odporność na infekcje

<https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/jak-zwiekszyc-odpornosc-na-jesienne-infekcje>

* **Koronawirus – jak nie zachorować**? Agnieszka Wojciechowska prowadzi na kanale YouTube kanał „Okiem Chemika ”<https://www.youtube.com/watch?v=93NOcnAUnnM>
* **YouTube- kanał „Pod Mikroskopem”**
* **YouTube- kanał Marka Skoczylasa**