

# CUM POȚI SUSȚINE COPILUL TĂU ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI COVID-19?

GHID PENTRU PĂRINȚI

La început de an școlar ne propunem să abordăm întrebările de mai jos, pentru ca în rolul de părinte/reprezentant legal să ai răspunsuri clare pentru tine și copilul tău în perioada pandemică.

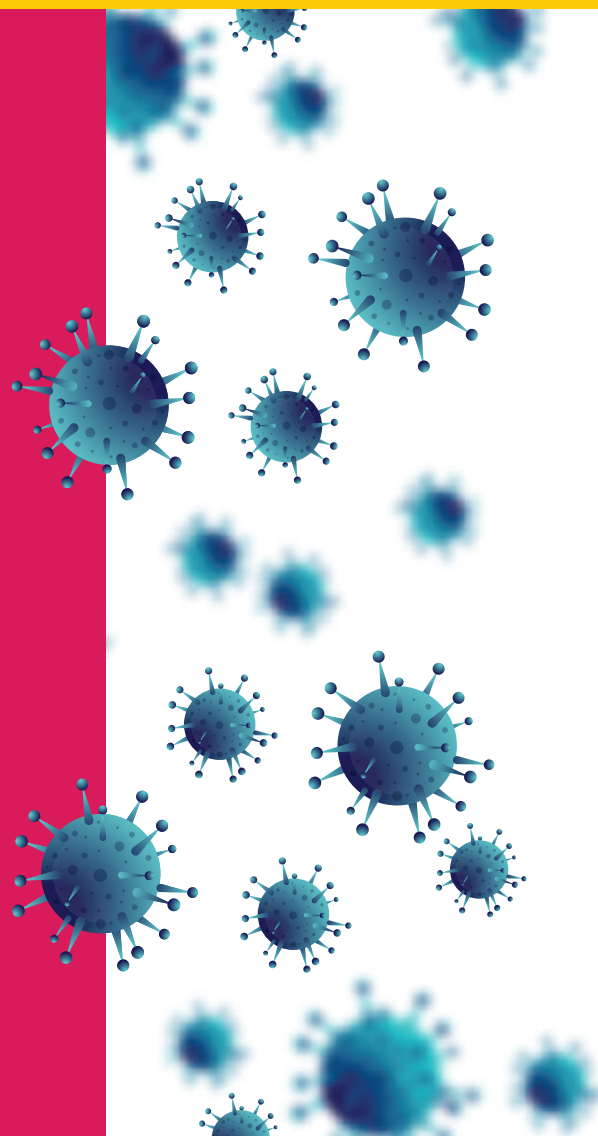
## CUPRINS

1. CE AR TREBUI SĂ CUNOSC DESPRE COVID-19?

2. ȘCOALA COPILULUI MEU. CE TREBUIE SĂ CUNOSC ȘI SĂ-I SPUN COPILULUI?

3. RUTINA ZILEI – ÎNAINTE ȘI DUPĂ LECȚII

4. STAREA PSIHO-EMOȚIONALĂ A COPILULUI MEU ÎN TIMPUL ȘI ÎN AFARA ȘCOLII. RELAȚII SĂNĂTOASE



MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII ȘI CERȚĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂȚII,  
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID  
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



# CE AR TREBUI SĂ CUNOSC DESPRE COVID-19?

Pentru pregătirea copilului pentru un nou an școlar în contextul pandemiei trebuie să cunoaștem normele igienice și sanitare și cum asigurăm sănătatea fizică și emoțională a copilului nostru.

## Prevenirea infecției cu virusul COVID-19

Ai grijă ca copilul tău să poarte mască în spațiile publice. Alege-i masca potrivită:

- ▶ să acopere nasul și gura copilului;
- ▶ să fie adaptată vârstei copilului;
- ▶ să nu îngreuneze respirația copilului.

Asigură copilul cu cel puțin trei măști de protecție de rezervă, confecționate din bumbac sau alt material textil.

- ▶ Acestea trebuie schimbate la fiecare 2 ore sau când se umezesc.
- ▶ Copilul trebuie să poarte masca de protecție în cazul în care nu poate fi respectată distanța de 1,5 m.



Învață copilul să respecte distanța fizică:

- ▶ discută cu copilul tău și explică-i, în mod repetat, să păstreze distanța de cel puțin 1,5 m de o altă persoană și să se afle în aer liber cât de frecvent posibil, de asemenea, respectând distanța socială;
- ▶ discută cu profesorii și administrația școlii la care merge copilul tău despre cum vor fi organizate lecțiile în clasă și în afara ei (orele de educație fizică, ateliere etc.) și alte activități extracuriculare.

Învață copilul, prin intermediul jocului, tehnica corectă a spălării mâinilor. Explică-i de ce este important să se spele pe mâini cu regularitate, acasă și la școală, înainte și după masă, strănut, tuse, ajustarea măștii de protecție pentru față.



Cele mai importante reguli de siguranță la școală sunt păstrarea distanței, purtarea măștii și spălarea corectă pe mâini – 20 de secunde cu săpun, sub jet de apă caldă sau cu dezinfectant de mâini pe bază de alcool de 70%.

Amintește-i copilului să anunțe imediat profesorul (dacă se află la școală) sau părintele (dacă este acasă) în cazul în care se simte rău. Spune-i să nu atingă suprafețele sau, dacă a făcut acest lucru, să se spele pe mâini. Să nu-și atingă fața.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,  
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID  
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



Verifică în fiecare dimineață dacă copilul tău are semne de boală – febră mai mare de 37°C, tuse, diaree, dureri de cap puternice, vomă, dureri musculare, dificultăți de respirație, dureri în piept, este somnolent, i s-au învințit buzele sau fața ș.a.

Dacă copilul tău are semne de boală sau a fost în contact cu o persoană diagnosticată cu COVID-19, el va rămâne acasă, iar dirigințele va fi anunțat.

Vaccinează copilul conform Programului Național de Imunizări, în consultare cu medicul de familie.

## Acțiuni de răspuns în caz de apariție a semnelor de boală a unui membru al familiei

La primele semne de boală, adresează-te medicului de familie sau apelează serviciul 112.

Chiar dacă nu prezentați semne de boală, anunță medicul de familie și autoizolează-ți copilul și familia la domiciliu timp de 14 zile, dacă:

- ▶ ați călătorit în ultimele două săptămâni în țări cu risc sporit de infectare cu virusul COVID-19;
- ▶ ați intrat în contact direct cu persoanele care au fost testate pozitiv cu noul coronavirus.



Protejează membrii familiei și persoanele apropiate care ar putea dezvolta forme grave ale virusului COVID-19 – persoanele vârstnice, care suferă de boli cronice pulmonare, cardiovasculare sau renale, cancer, persoanele cu sistem imunitar deficitar, obezitate, diabet zaharat și altele.



## ȘCOALA COPILULUI MEU. CE TREBUIE SĂ CUNOSC ȘI SĂ-I SPUN COPILULUI?

Orele ar putea să continue în regim normal cu respectarea tuturor măsurilor de precauție, în regim on-line sau într-o versiune combinată. Cert este faptul că educația va fi organizată altfel. Școala va ține cont de toate normele de sănătate publică pentru a preveni îmbolnăvirea cu COVID-19 și pentru a continua procesul educațional. Aceste experiențe vor pregăti copiii și adulții pentru alte crize și boli infecțioase, cu care ar putea să se confrunte în viitor.

Măsurile propuse în acest capitol se desprind din Reglementările speciale privind organizarea anului de studii 2020-2021, în contextul epidemiologic de COVID-19, pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial, liceal și extrașcolar, propus de Ministerul Educației, Culturii și Cercetării.

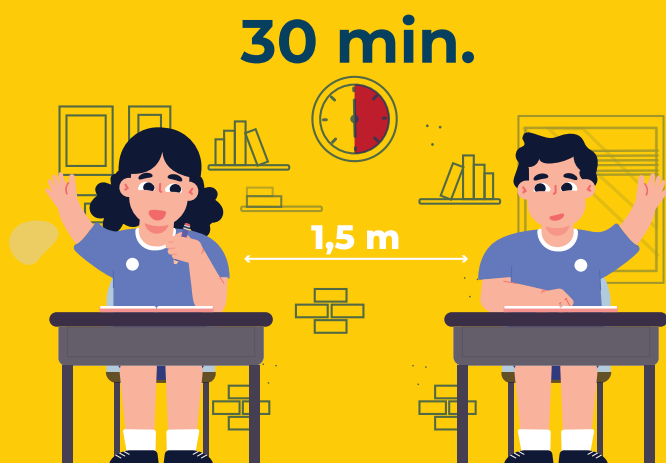
Pentru acest an școlar, au fost elaborate mai multe modele de organizare a procesului educațional.

## Modelul 1: Prezența fizică 100% la școală a elevilor și angajaților

Acest model este aplicabil în cazul instituțiilor de învățământ, claselor cu un număr rațional de elevi, în corespundere cu normativele sanitaro-epidemiologice de stat. Respectarea distanței fizice dintre elevi este prioritară.

### Notă/Recomandări:

La necesitate, se pot organiza lecții a câte 30 minute, pentru a minimaliza timpul aflării elevilor în școală.



## Modelul 2: Învățarea în două schimburi

Acest model este aplicabil în cazul instituțiilor de învățământ cu un număr mare de elevi, cu multe clase la paralelă, organizarea activității educaționale putându-se realiza în două schimburi.

### Notă/Recomandări:

- Clasele primare și clasele gimnaziale mici au prioritate pentru primul schimb.
- La necesitate, se pot organiza lecții a câte 30 minute, pentru a permite schimbului al II-lea să înceapă lecțiile mai devreme.

## Modelul 3: Învățarea combinată

Acest model presupune împărțirea școlii în zile de prezență și în zile de comunicare la distanță:

- pe rând - o zi se vine la școală, o zi are loc comunicarea la distanță, inclusiv on-line.

Astfel, pe parcursul zilei, în instituție:

- fizic, se vor afla jumătate din numărul elevilor;
- sălile de clase vor fi folosite rațional, astfel încât să nu fie admise aglomerări;
- în zilele de prezență vor fi abordate subiectele noi și evaluarea, după caz;
- în zilele de comunicare la distanță, dirijarea învățării, menținerea unei comunicări se va realiza prin platformele disponibile.

Tot în aceste zile pot avea loc disciplinele de tip dexterități: educație plastică, educație muzicală, educație tehnologică, educație fizică, sarcini de personalizare a învățării, lucrul diferențiat sau integrarea conținuturilor curriculare, de exemplu: artistice.



## Modelul 4: Învățarea de tip hibrid (pe grupe)

Acest model presupune: 50% din numărul total de elevi la școală și 50% dintre elevi on-line.

- Învățarea de tip hibrid presupune împărțirea clasei în două grupe: pe rând o zi se vine la școală, o zi se fac lecții on-line.
- Astfel, pe parcursul zilei, în instituție, fizic, se vor afla jumătate din numărul elevilor.
- În zilele în care elevii sunt on-line are loc dirijarea învățării și menținerea unei comunicări prin platforme.
- Tot în aceste zile pot avea loc disciplinele de tip dexterități. În zilele de prezență la școală au loc subiectele noi și evaluarea.
- Modelul 4 este valabil în context pandemic, stare de alertă și situația cazurilor depistate la nivel național.

### Notă:

Săptămâna următoare, grupele se schimbă.

## Modelul 5: Învățarea alternantă (săptămânal)

Acest model presupune: 50% din numărul total de elevi la școală și 50% dintre elevi on-line. Învățarea alternantă presupune împărțirea clasei în două schimburi: pe rând o săptămână se vine la școală, o săptămână se fac lecții on-line. Astfel, pe parcursul zilei, în instituție, fizic, se vor afla jumătate din numărul elevilor.

## Modelul 6: Învățarea la distanță, inclusiv on-line

Acest model se aplică în anumite cazuri punctuale de forță majoră locală, multe cazuri de Covid-19 pozitiv într-o clasă/ școală/ localitate, cu respectarea izolării. La anularea situației extraordinare, se revine la unul dintre cele patru modele descrise mai sus.



## Modelul 7: Învățarea mixtă

Modelul dat presupune îmbinarea a două sau trei dintre modelele prezentate mai sus.

Conducătorul instituției de învățământ consultă, în mod obligator, părinții/ reprezentanții legali referitor la modelul de organizare a procesului educațional. Modelul ar putea fi modificat, ținând cont de situația epidemiologică. Părinții vor fi informați și consultați prin diriginții elevilor.

# Reglementările privind reluarea activității școlilor

## Când solicit ajutorul instituției de învățământ?

- Modelul de organizare a actului educațional presupune învățământul în mediul on-line, parțial sau total, iar copilul tău nu are un computer sau alt dispozitiv conectat la internet.
- Copilul are nevoie de sprijin în recuperarea lacunelor la disciplinele școlare.
- Copilul ar putea abandona școala din varii motive: s-a îmbolnăvit, el, familia lui sau alte rude, nu reușește să se conecteze la lecțiile on-line, este tachinat, hărțuit etc. În aceste cazuri, colaborezi cu instituția pentru a preveni abandonul școlar al copilului. Școala încadrează în procesul educațional toți elevii, inclusiv pe cei cu cerințe educaționale speciale (CES).
- Dacă ai un copil cu CES, apelează la conducătorul instituției pentru a stabili care sunt soluțiile școlii pentru recuperarea și școlarizarea lui. Profesorii de la disciplinele școlare implică toți elevii în procesul de învățare.
- Copilul are boli cronice. În acest caz, vorbește cu directorul pentru a găsi o formă optimă de încadrare a copilului în școală.
- Copilul nu știe cum să se comporte în noile condiții. În acest caz, consultă conducerea instituției de învățământ pentru a primi ghidul elevului, în formatul accesibil pentru copilul tău. Ghidul, care cuprinde norme de comportament și informații cu referire la organizarea lecțiilor, pauzelor, timpului și spațiului de așteptare.

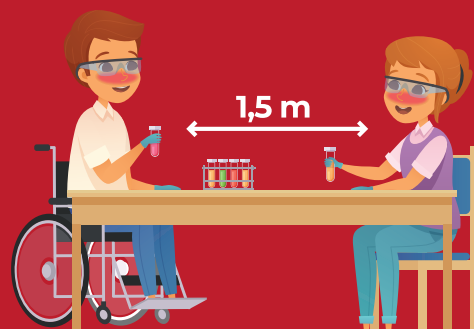
## Școala oferă siguranță copilului

- Instituția asigură angajații și copiii cu apă curată, dezinfectanți la intrarea în școală și în tot spațiul școlii, în blocul sanitar și alimentar, condiții de măsurare a temperaturii.
- Conducătorul instituției asigură părinții, elevii și frații/surorile mai mari cu spații amenajate de așteptare (spații din curtea școlii) conform normelor de sănătate publică.
- Transportul școlar dispune de dezinfectanți, termometre și măști pentru șofer.
- Punctul medical al școlii dispune de medicamentele necesare pentru intervenția primară în caz de infectare cu COVID-19.

În cazul în care copilul prezintă o problemă psiho-emoțională, solicită suportul dirigintelui care, la rândul său, va asigura o consultare la psihologul școlar sau la Serviciul de Asistență Psihopedagogică raional sau municipal.

Linia verde a psihologilor din SAP:

[https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista\\_ap\\_covid\\_19.pdf?fbclid=IwAR2bOQ8v9uQv7i4MLp1P-zEZ2E P2owzITPNUAzN0til7QMLzk\\_wrUCow\\_3Y](https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista_ap_covid_19.pdf?fbclid=IwAR2bOQ8v9uQv7i4MLp1P-zEZ2E P2owzITPNUAzN0til7QMLzk_wrUCow_3Y)



## Dirigintele la clasă:

- ▶ informează elevii și părinții/reprezentanții legali cu referire la regulile de comportament în condițiile epidemiologice de COVID-19. Oferă Ghidul elevului și Ghidul părintelui;
- ▶ monitorizează, zilnic, starea de bine a elevilor din clasă;
- ▶ menține o colaborare permanentă și respectuoasă cu familia/reprezentantul legal al elevului;
- ▶ organizează ședințe informative, după necesitate, pentru a îmbunătăți relațiile dintre copii, copii și adulți, părinți și școală.

## Măsuri necesare în cazul infectării unui elev cu COVID-19

- ▶ Toți elevii din clasa în care acesta își face studiile se plasează în autoizolare la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile, calculul zilelor fiind efectuat de la ultima zi a contactului cu elevul confirmat „COVID-19 – pozitiv”. Clasa va continua studiile în regim on-line pentru perioada menționată. Decizia privind autoizolarea profesorilor, care au predat în clasa respectivă, va fi luată de către managerul instituției de învățământ, în coordonare cu medicul epidemiolog teritorial, reieșind din specificul didactic și riscurile epidemiologice.

În cazul confirmării diagnosticului COVID-19 la unul sau mai mulți membri ai familiei elevului, acesta se va plasa în autoizolare la domiciliu pentru 14 zile de la ultima zi de contact cu persoana infectată.

În cazul confirmării diagnosticului COVID-19 la unul dintre profesori, decizia privind plasarea în autoizolare a elevilor se va lua de către managerul instituției de învățământ, în coordonare cu medicul epidemiolog teritorial, reieșind din specificul didactic și riscurile epidemiologice.

## Siguranța în transportul public sau autobuzele școlare

- ▶ Analizați împreună cu copilul opțiunile pentru deplasarea la școală. Încurajați copilul, dacă are posibilitatea, să meargă la școală pe jos, cu bicicleta (pentru elevii mai mari) sau cu mașina. Dacă acest lucru nu e posibil, alegeți o rută și o oră mai puțin aglomerate.
- ▶ Amintește-i copilului că trebuie să poarte masca bine ajustată pe față (nas și gură). Învățați-l să păstreze distanța de alți pasageri (cel puțin 1,5 m).
- ▶ Spune-i să stea mai aproape de o sursă de aer (geam deschis), evitând să se poziționeze față în față cu alți pasageri.
- ▶ În autobuzul școlar, copiii se vor așeza câte unul pe scaun și vor purta tot timpul masca bine fixată. Transportul va fi bine aerisit.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,  
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID  
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



În ultimele 6 luni copiii noștri au petrecut mult timp în fața ecranului de calculator, tabletă sau telefon.

- ▶ Decide împreună cu copilul asupra timpului pe care îl va petrece fără echipament, de ex.: la masă, la joacă, când vorbiți, o oră înainte de culcare.
- ▶ Explică-i copilului că majoritatea crimelor care au loc în mediul fizic se pot întâmpla și în mediul virtual – furtul, escrocheria, abuzul și altele. Explică-i că tot ce postează pe internet acolo va rămâne, chiar dacă își va schimba părerea cu privire la informația plasată.
- ▶ Explică-i copilului să nu dea detalii personale despre el și membrii familiei, adresă, numele școlii și alte detalii după care pot fi ușor identificați.
- ▶ Acoperiți sau deconectați camera web atunci când nu e folosită.
- ▶ Dacă ai copil mai mic, instalează programe de control parental.
- ▶ Explorează internetul împreună cu copilul, găsind jocuri potrivite, site-uri cu informație relevantă și veridică, site-uri educaționale, muzică și altele.
- ▶ Informează-te și informează copilul unde poate raporta abuzul on-line. Și, desigur, o comunicare deschisă, caldă cu copilul este garanția că fiul sau fiica vor apela la tine pentru un sfat sau ajutor. Mai multă informație găsești aici: <https://siguronline.md/>



## Rutina zilei – înainte și după lecții

### Rutina de dimineață

Împreună cu copilul, pune în geanta lui, înainte de școală următoarele:

- ✓ o sticlă cu apă;
- ✓ șervețele umede;
- ✓ șervețele uscate;
- ✓ soluția dezinfectantă pentru mâini pe bază de alcool de 70%;
- ✓ trei măști de protecție (în pungi separate, de rezervă);
- ✓ o gustare (ținând cont de cerințele școlii).

### Rutina după revenirea de la școală

Învăță copilul tău ce să facă imediat după întoarcerea de la școală:

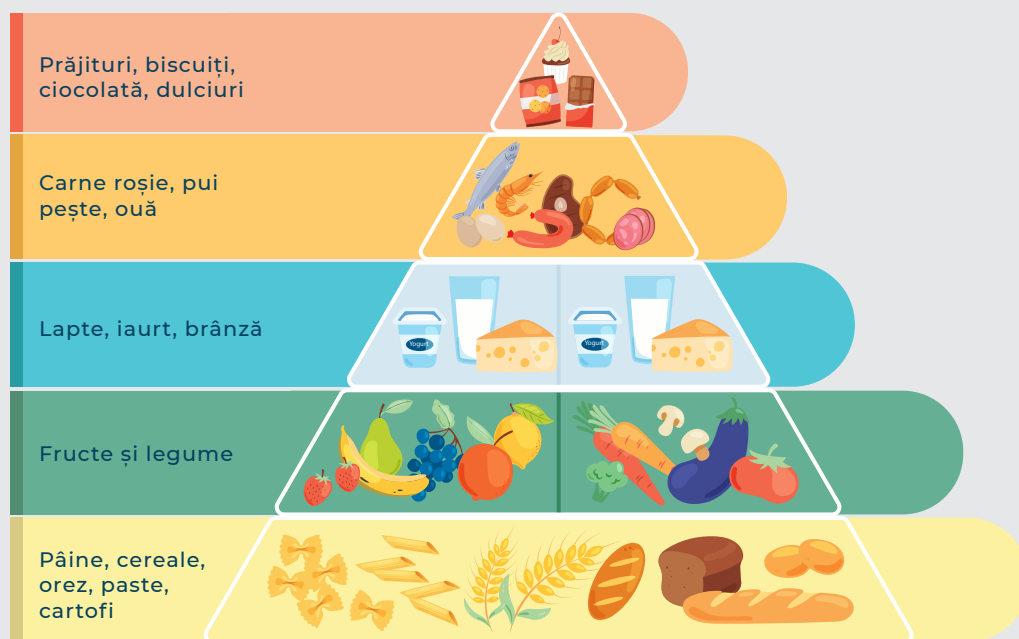
- ✓ să se spele pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde;
- ✓ să spele măștile de protecție purtate cu apă fierbinte și detergent, dacă acestea sunt confecționate din material textil.

Respectă cerințele școlii privind alimentația copilului tău la școală, dar ai grijă și de alimentația lui acasă, care trebuie să includă toate substanțele nutritive necesare pentru o creștere și dezvoltare armonioasă.

- ▶ Zilnic, oferă copilului de la trei la cinci grupe de produse alimentare la fiecare masă, porționat, conform vârstei copilului, conducându-te de „piramida alimentară” de mai jos.



Grupele de produse alimentare	Vârsta de la 2 la 8 ani	Vârsta de la 9 la 18 ani	Ce include o porție?
<b>Prima grupă</b> – PÂINE, CEREALE, OREZ, PASTE, CARTOFI	3 - 5 porții în zi	5 - 7 porții în zi	o felie de pâine, o cană de cereale la micul dejun sau jumătate de cană de orez fiert sau paste
<b>A doua grupă</b> – FRUCTE și LEGUME	1 - 1,5 porții de fructe sau legume în zi	1,5 - 2 porții de fructe în zi 2 - 3 porții de legume în zi	o cană de fructe (proaspete, conservate sau congelate), jumătate de cană de fructe uscate, două căni de frunze crude; o cană de legume crude sau fierte, o cană de suc de legume
<b>A treia grupă</b> – LAPTE, IAURT, BRÂNZĂ	2 porții în zi	3 porții în zi	o cană de lapte sau iaurt, 40 de grame de brânză
<b>A patra grupă</b> – CARNE ROȘIE, PUI, PEȘTE, OUĂ	2 - 4 porții în zi	5 - 6 porții în zi	30 de grame de carne gătită, slabă, dezosată sau pește, un sfert de cană de fasole uscată, un ou
<b>A cincea grupă</b> – PRĂJITURI, BISCUȚI, CIOCOLATĂ, DULCIURI	<b>se consumă ocazional</b>		



## Piramida Alimentară

Copilul tău are nevoie de o zi cât mai organizată și structurată și să respecte ordinea activităților. Astfel, va face față situației legate de restricțiile impuse de pandemie.

- ▶ Stabilește împreună cu copilul o rutină zilnică. Acest moment devine și mai important când copilul învață de acasă.
- ▶ Aranjați un spațiu liniștit, cu o masă liberă, unde se află doar obiectele de școală.
- ▶ Oferă-i copilului posibilitatea de a se relaxa după școală sau lecțiile on-line:

**7 – 12 ani:** să se plimbe puțin, să se joace cu jucării dacă e de vârstă școlară mică, să aibă o

discuție cu prietenii și altele.

- ▶ **13 – 18 ani:** să interacționeze cu prietenii, frații și surorile mai mici, să se plimbe cu bicicleta sau orice altă activitate plăcută lui.
- ▶ Încercați să evitați televizorul sau calculatorul imediat după școală.
- ▶ Stabiliți să facă temele imediat după timpul de relaxare. Timpul acordat temelor pentru acasă pentru elevii până la finalul clasei a IV-a ar trebui să fie 1,5 ore - 2,5 ore, iar pentru elevii mai mari – nu mai mult de 3 ore.
- ▶ Include activități fizice în acest program, cel puțin 30 de minute pe zi.

# STAREA PSIHO-EMOȚIONALĂ A COPILULUI MEU ÎN TIMPUL ȘI ÎN AFARA ȘCOLII. RELAȚII SĂNĂTOASE

Cum să reduci îngrijorările și anxietatea copilului? Cum faci față preocupărilor lui și cum răspunzi la întrebările legate de frica de contactare a virusului și la ce urmări poate duce?

Copilul tău cunoaște câte ceva despre virus și pandemie, dar îi vor apărea noi întrebări. Pregătește-te să răspunzi sincer și să cauțați răspunsuri împreună atunci când nici tu nu cunoști răspunsul. Tăcerea și secretele nu ne protejează copiii.

Oferă-i copilului posibilitatea să spună cum se simte și anunță-l că ești gata să îi oferi ajutor. Verifică dacă se simte bine copilul tău, care îi este starea de spirit. Reamintește-i că îți pasă și că el poate vorbi cu tine oricând despre întrebările, grijile, fricile pe care le are. Pentru a-l ajuta să iasă din starea de îngrijorare, faceți lucrurile împreună!



## Fii deschis și ascultă

- ▶ Permite-i copilului să vorbească liber.
- ▶ Pune-i întrebări deschise și află ce cunoaște despre noul coronavirus.  
*Exemplu: „Ce ai auzit de la colegi despre COVID-19? Ce crezi tu despre COVID-19?”*
- ▶ Fii sincer și spune-i adevărul. Dacă ai dubii sau nu cunoști răspunsul, căutați împreună.
- ▶ Răspunde-i la întrebări cu onestitate. Gândește-te ce vârstă are copilul tău și cât de mult poate înțelege.
- ▶ La 7 - 12 ani îi comunică un text ce conține adevăr științific, folosind cuvinte simple.

*Exemplu: „E un virus care se transmite de la om la om, dar dacă păstrăm distanța de 1,5 metri între persoane, ne spălăm des pe mâini, purtăm mască, ne putem proteja de infecție.”*

- ▶ La 13 - 17 ani poți citi împreună cu el informația oferită de Agenția națională pentru Sănătate Publică (ANSP).

Accesează link-ul:

<https://ansp.md/index.php/coronavirusul-d-e-tip-nou-covid-19/>

## Oferă suport

- ▶ Copilul tău poate fi speriat sau confuz. Oferă-i posibilitatea să spună cum se simte și asigură-l că îi ești alături pentru ca el să se simtă protejat.
- ▶ E firesc să nu cunoști toate răspunsurile. Este bine să spunem „Nu știm, dar căutăm răspuns la această întrebare”. Folosește acest lucru ca o oportunitate de a învăța ceva nou împreună cu copilul tău!

- Terminați discuțiile pe note pozitive.
- Monitorizează starea de spirit a copilului tău. Asigură-te că se simte bine.
- Reamintește-i că îți pasă și că poate vorbi oricând cu tine despre întrebările, grijile, fricile pe care le are.
- Vorbeste-i copilului despre Centrele de Sănătate Prietenoase Tinerilor, unde poate discuta cu specialiștii despre stările pe care le are. Mai multă informație găsiți aici: <https://www.yk.md/>

La fel, susținere poate primi și la telefonul copilului.

**116111**  
TELEFONUL  
COPILULUI



## Petrece timp cu copilul

Pentru a-l ajuta să iasă din starea de îngrijorare, faceți ceva distractiv împreună!

*Exemplu: Dacă copilul are vârsta cuprinsă între 7 și 12 ani, îl poți ajuta să-și aleagă jocurile, hobby-urile, ați putea să gătiți ceva împreună, să spuneți bancuri, să cântați, citiți, priviți imagini, dansați etc.*

*Joc: Continuăm propoziția „Următoarea zi de naștere o voi organiza...”*

Dacă copilul are între 13 și 17 ani, ar fi oportun să discutați despre întrebări și probleme de viață, să priviți împreună un film și să discutați, să faceți împreună careva sarcini prin gospodărie, vorbiți despre interesele lui, mergeți la o plimbare, faceți sport împreună și altele.



*Lăsați fiecare membru al familiei să decidă o activitate comună pentru întreaga familie pentru următoarea zi.*

## Fii susținător, empatic și iubitor

Copilul tău ar putea să aibă nevoie de mai mult sprijin decât de obicei, iar acest lucru poate duce la provocări adiționale, cum ar fi îngrijorarea, stresul sporit, anxietatea și frustrarea. Pentru a face copilul să se simtă acceptat, iubit și în siguranță, îmbrățișează-l, ține-l de mână, cuprinde-l în timp ce povestești sau îi comunică ceva mai trist, spune-i cuvinte de laudă, faceți glume, prezintă-i informații și perspective pozitive.

## Învață copilul compasiunea

- Explică copilului că COVID-19 nu are nicio legătură cu felul în care arată cineva, ce etnie are sau ce limbă vorbește.
- Spune-i copilului tău că putem să ajutăm și să susținem oamenii care s-au îmbolnăvit. Căutați povești despre oameni care lucrează pentru a opri focarul și au grijă de bolnavi (despre medicii care s-au implicat, voluntari, persoane ce oferă oamenilor în etate, persoanelor cu dizabilități, familiilor cu mulți copii produse alimentare, medicamente și altele).

## Încurajează contactul social sigur

- Ajută copilul să mențină relații sănătoase cu prietenii și colegii la distanță.
- Permite-i să-și petreacă timpul, comunicând pe rețele de socializare, în limitele regulilor stabilite în familie. Încurajează contactul social sigur cu prietenii pe rețele de socializare (să aibă grijă să nu răspundă persoanelor necunoscute).
- Încurajează-l să se consulte cu prietenii, colegii, profesorii în privința temelor și întrebărilor ce îl interesează.

Discută și ajută-ți copilul să găsească activități la distanță, dar care ar păstra relații sănătoase cu prietenii, colegii, profesorii, rudele.



MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,  
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



USAID  
DIN PARTEA POPORULUI AMERICAN



# CUM, UNDE, CÂT TE INFORMEZI?

**Informează-te din surse de încredere.**

**Evită panica.**

Evită, pe cât e posibil, să te informezi doar de pe rețelele de socializare (facebook, odnoklassniki, vk). Varietatea de informație de pe aceste platforme te poate face să te simți panicat.

Urmărește ultimele informații furnizate de autorități, care sunt reînnoite periodic.

Mai jos, îți prezentăm câteva surse oficiale și veridice de informare:

**Agencia Națională pentru Sănătate Publică (ANSP) -**

<https://ansp.md/index.php/coronavirusul-de-tip-nou-covid-19/>

**Ministerul Sănătății, Muncii Și Protecției Sociale (MSMPS) -**

<https://msmps.gov.md/ce-este-un-coronavirus-de-tip-nou-cum-sa-te-pr-otejezi-impotriva-acestei-infectii-intrebari-si-raspunsuri/>

**Guvernul Republicii Moldova -**

<https://gov.md/ro/content/informatii-privind-coronavirus>

Pentru informații privind noul coronavirus, apelează

Linia verde a ANSP

**0 800 12300**

Linia verde a MSMPS

**022 721 010 sau 080071010**