

ŚWIAT DZIECKA



Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci
Oddział Okręgowy w Koszalinie

Nr 4 (50) ROK V * kwiecień 2020 r.

Nasze 50. spotkanie z czytelnikami

W numerze m.in.:

Felieton Henryka Zabrockiego – str. 2

Koronawirus uderzył w placówki TPD – str. 3

Wszystkie placówki pracują online – str. 4-5

Warsztaty kulinarne trzech ognisk – str. 6

List na Dzień Ogniskowicza – str. 7

Jak ochronić się przed koronawirusem – str. 8

Czasopismo bezpłatne

Jesteśmy z wami od czterech lat i 50. numerów!

W cieniu zagrożenia pandemią koronawirusa świętujemy dzisiaj 50. wydanie pisma koszalińskiego TPD „Świat Dziecka”. Nawet nie wiemy, kiedy to minęło! 50 numerów, a miesięcznik ukazywał się regularnie, to nieco ponad cztery lata i ponad 400 stron wypełnionych informacjami o działalności TPD w Koszalinie, ale przede wszystkim to ludzie, którzy pismo współtworzą. Bez Was ten projekt nie miałby cienia szansy na realizację.

Zaczęło się niepozornie. W 2016 roku Henryk Zabrocki, po ośmiu latach prezury, wrócił na stanowisko prezesa koszalińskiego TPD. Spotkaliśmy się w jego gabinecie, żeby porozmawiać o obecności organizacji w mediach. Wcześniej, przez ponad dwie dekady, wielokrotnie współpracowaliśmy. Dopiero po latach odkryliśmy imponujący zbiór rozmów i innych materiałów prasowych, które napisał o TPD.

Od szczegółu do ogółu

Henryk po dłuższym namyśle stwierdził: „Moglibyśmy wydawać własne pismo”. Obaj zaparliśmy się do tego pomysłu. Jak wiadomo, od szczegółu do ogółu droga jest zwykle długa i wyboista, ale nie tym razem. Do współpracy zaprosiliśmy Zbigniewa Janiszewskiego, doświadczony dziennikarza, redaktora technicznego, grafika, a w przeszłości także wydawcę, przede wszystkim człowieka o wielkim sercu. Po miesiącu ukazał się pierwszy numer.

Zanim jednak gazeta w paczkach trafiła do biura TPD, musieliśmy wymyślić jej tytuł i formułę. Wspólnie uznaliśmy, że najlepszy będzie profil informacyjno-edukacyjny, z naciskiem na profilaktykę oraz promocję i dokumentowanie wszelkich przejawów aktywności oddziału. Do pisania tekstów zabrali się działacze i pracownicy organizacji, w tym wielu mających doświadczenie publicystyczne.

Czekamy na sugestie

Tytuł pojawił się intuicyjnie. TPD zajmuje się dziećmi – stąd dzieci. Dzieci mają swój świat, o którym piszemy – to pierwszy człon nazwy. Dopiero po kilku wydaniach zorientowałem się, że telewizja „Max”, w której od kilkunastu lat prowadzę programy, miała niegdyś program poradniczy dla rodziców – „Świat Twojego Dziecka”. Zresztą, niedawno, z inicjatywy TPD, audycja powróciła na antenę. Czy przed czterema laty



Zyczymy Wam... Wspaniale, Miłopowtarzalne Panie spełnienia wszystkich marzeń, zadawania z siebie, radości życiowej i aby każdy kolejny dzień był Odniesieniem Kobieci.

Redaktor Naczelny: Piotr Pawłowski

Prezes Henryk Zabrocki
Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Nowa placówka opiekuńczo-wychowawcza TPD w Starych Bielicach
Ciepła i przestronna, nowoczesna i bezpieczna, placówka opiekuńczo-wychowawcza TPD w Starych Bielicach została otwarta. Placówka jest przeznaczona dla dzieci w wieku 3-6 lat. Placówka zapewnia dzieciom i rodzicom bezpieczne środowisko do kształcenia i wychowania. Placówka zapewnia dzieciom i rodzicom bezpieczne środowisko do kształcenia i wychowania. Placówka zapewnia dzieciom i rodzicom bezpieczne środowisko do kształcenia i wychowania.

Zapraszamy do naszych przedszkoli
Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Koszalinie zaprasza do swoich placówek przedszkolnych w różnych formach i formach. Zapraszamy do naszych przedszkoli. Zapraszamy do naszych przedszkoli.

Kolibrzaki
Placówka „Kolibrzaki” (Budziszewo, ul. Kołobrzeska 11)
Przedzeczka
Placówka „Przedzeczka” (Dziadowo 12)
Przedzeczka „Zurki”
Placówka „Zurki” (Stary Błociszewo, ul. Szczecińska 12)

Brazo
Placówka „Brazo” (Rumunki)
Przedzeczka „Przyjaciele Dziecka”
Placówka „Przyjaciele Dziecka” (Dąbka 342)

Młodziutki
Placówka „Młodziutki” (Kusów 4)

Manowce
Placówka „Manowce” (Manowce 37)

Śnieżki
Placówka „Śnieżki” (Chabłowa 1)

W numerze:
Dobra rada na przyszłość – str. 3
Wzrost, bo życie, że mam – str. 4
Nowa placówka wychowawcza dla dzieci – str. 5
Przyjęcie, podjęcie i uwaga – str. 6
Studio HD Platon – str. 7
Nowy sposób na spotkanie z TPD – str. 8

„Świat Dziecka” to również świat dorosłych

Redaktor Naczelny: Piotr Pawłowski

Prezes Henryk Zabrocki
Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Współredaktor: Zbigniew Janiszewski

Redaktor: Anna Kozuchowska

Redaktor: Marcin Golik

Redaktor: Aleksandra Bolesła

Redaktor: Bartosz Zabrocki

Redaktor: Agnieszka Bolesła

Redaktor: Piotr Pawłowski

jącej objętość do 12 stron i goszcząc na łamach ponad 100 autorów, w tym wielu debiutantów, wydaliśmy 50 numerów. Każdy z nas przyczynił się do tego, że „Świat Dziecka” ukazuje się i trafia do odbiorców. W jego tworzenie włączają się dzieci i młodzież z naszych przedszkoli i ognisk, pracownicy biura i placówek, działacze. Od początku zachęcamy wszystkich do przekazywania uwag i sugestii.

Cztery zakresy tematów

Miesięcznik, który ukazuje się w nakładzie regulowanym 1.000 egzemplarzy, dystrybuowany jest bezpłatnie w placówkach, instytucjach, trefia do urzędów, bibliotek i innych podmiotów. O czym piszemy? O wszystkim, co dotyczy tytułowego świata dziecka i TPD. Zakres informacji można podzielić na cztery najważniejsze grupy: relacje z wydarzeń; dokumentacja działalności placówek; profilaktyka, porady i wskazania; felietony, komentarze i wiadomości bieżące.

Większość zdjęć ilustracyjnych pochodzi z zasobów TPD. Na łamach przewijają się fotografowie: Anna Kozuchowska, Marcin Golik, Aleksandra Andrzejewski. Redakcję wspiera fotografujący pracownicy biura: Magdalena Nicpon, Agnieszka Bolesła, Bartosz Zabrocki i pracownicy placówek: Złobków, przedszkoli, ognisk. Za redakcję techniczną i wiele cennych wskazówek niezmiennie odpowiada Zbigniew Janiszewski. Opiekunem merytorycznym całości jest Henryk Zabrocki, który wskazuje obszary godne dostrzeżenia i opisania.

Piotr Pawłowski, redaktor prowadzący

Tak wyglądała okładka pierwszego numeru „Świata Dziecka”. Pismo ukazało się w kwietniu 2016 roku.

zadziałała podświadomość? Niewykluczone.

W ten sposób, po drodze zmieniając drukarnię, kilkakrotnie – zwłaszcza w 2019 roku, kiedy obchodziliśmy 100-lecie organizacji – zwiększa-

Komunikat

W związku z zagrożeniem epidemią, od 16 marca 2020 roku do odwołania, ograniczamy do minimum wizyty w biurze oddziału koszalińskiego TPD.

Wszelkie sprawy prosimy załatwiać telefonicznie, mailowo lub listownie. W przypadku spraw absolutnie koniecznych i pilnych obowiązuje konieczność telefonicznego umówienia się na wizytę w biurze oddziału.

W sekretariacie, poza pracownikiem, może przebywać tylko jedna osoba (gość). Telefon kontaktowy: 94/34 25 627 lub email: koszalin@tpd24.pl.

O kulturze w „Almanachu”



W najnowszym wydaniu rocznika „Almanach Kultury Koszalińskiej”, którego wydawcą – na zlecenie ratusza – jest Koszalińska Biblioteka Publiczna (KBP), znalazł się tekst o działaniach kulturalnych podejmowanych przez TPD w Koszalinie.

„Wielu tepedowskich animatorów kultury zasługuje na medal – czytamy w artykule **Magdaleny Wojtaszek**. – Każdego roku organizują kilkadziesiąt wydarzeń. Prowadzą zajęcia artystyczne, zaczynając od muzyki, przez zajęcia plastyczne, a na sztuce kulinarnej kończąc. Podopieczni placówek biorą udział w festiwalach, konkursach i przeglądach. 2019 rok był dla organizacji wyjątkowy i pracowity, bo TPD obchodziło 100-lecie działalności”.

W publikacji podsumowującej rok autorka dokumentuje najważniejsze tepedowskie wydarzenia kulturalne i przedstawia ludzi, którzy prowadzą zajęcia oraz rozmawia z dziećmi, które rozwijają swoje talenty i zainteresowania artystyczne.

W związku z zagrożeniem koronawirusem, dystrybucja drukowanego wydania „Almanachu” została wstrzymana do odwołania, natomiast jego wersja elektroniczna, do pobrania bądź lektury online, będzie wkrótce dostępna na stronie KBP – www.biblioteka.koszalin.pl. (mg)

Reprodukcja okładki: KBP

Powstaje kolejna placówka TPD



Trwają prace budowlane w nowym obiekcie koszalińskiego oddziału TPD, czyli narożnym pawilonie przy ulicy Tatarzewicza 2. W tym miejscu wkrótce uruchomiona zostanie kolejna placówka dla dzieci.

– *Mimo trudnej sytuacji działamy – mówi Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek TPD w Koszalinie. – Pracownicy zaprzyjaźnionej firmy budowlanej „Leś” cały czas pracują, żeby nowe przedszkole niedługo było gotowe dla dzieci. Tadeuszowi Lesiowi dziękujemy za wsparcie i wielkie serce.*

Właściciel „Lesia” to nie jedyny wypróbowany partner TPD. Budowę wspierają przyjaciele organizacji z Salonu Łazienek Bokaro w Koszalinie, którego szefem jest **Norbert Koselski**. Plastyczka **Greta Grabowska**, która przygotowała pomieszczenia w wyremontowanym ognisku „Grono”, tym razem także pracuje nad wystrojem wnętrza, a **Łukasz Szamburski** szykuje dla dzieci niespodzianki.

– *Na adaptację i wyposażenie obiektu pozyskaliśmy dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego – tłumaczy Bartosz Zabrocki. – Teraz przygotowujemy wniosek na pozyskanie środków z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.*

Koszalińskie TPD rozpoczęło już nabór do nowo uruchamianej placówki na osiedlu „Przylesie”. Propozycja dotyczy dzieci w wieku przedszkolnym. Niewykluczone jest jednak również powstanie oddziału żłobkowego. Więcej informacji: biuro TPD przy ulicy Piłsudskiego 11-15, tel. 94/342 56 27. (jz)

Fot. TPD Koszalin

Wydanie Tomiku Poezji Dziecięcej
termin realizacji: luty-lipiec 2020

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
Oddział Okręgowy w Koszalinie
Rozpoczyna realizację projektu
„Wydanie Tomiku Poezji Dziecięcej”
w ramach Programu Społecznik 2019-2021.

W trakcie projektu przeprowadzony zostanie konkurs plastyczno – literacki pt. „Przyjaciel Dziecka”, którego efektem będzie wydanie Tomiku Poezji Dziecięcej ilustrowanego pracami plastycznymi dzieci.

Pamiętajcie o konkursie!

Tylko do 15 maja br. czekamy na prace plastyczne w formacie A 4; może to być rysunek kredką lub akwarela. Jeżeli ktoś lubi i woli pisać – zapraszamy do napisania wiersza. W obydwu kategoriach praca musi dotyczyć tematu – „Mój Przyjaciel”. Wszystkie propozycje należy przekazywać wychowawcom w placówkach

Proste pytania i trudne odpowiedzi



Spotkaliśmy się przypadkowo; sytuacja losowa. Nie widzieliśmy się nigdy wcześniej. Ona nie wiedziała o mnie nic, nic nie wiedziałem o niej. Dwoje ludzi rozmawiających o swoich sprawach, a dokładniej – o jej synu.

„Nie mam już siły z nim walczyć” – powiedziała. Wcześniej wyjaśniła, że jest matką ucznia liceum. „Dlaczego musi pani z nim walczyć?” – zapytałem. Wyglądała na pogniecioną życiem, jak kartka papieru: „Nie słucha nas, robi, co chce, nic nie pomaga”. „A co chciałaby pani, żeby robił?”.

„Sama nie wiem – odparła z rezygnacją. – Uczył się, coś chciał, miał zainteresowania, spotykał się z rówieśnikami, zapytał, czy nam w czymś pomóc”.

„Co syn robi w domu, co należy do jego obowiązków?” – drażylem. Kobieta sprawiała wrażenie zakłopotanej. „Właściwie to... – zaczęła z wahaniem. – Mąż mu przydziela zadania, ale syn głównie ma się uczyć, to znaczy chodzić do szkoły. Zadbaj o swoją przyszłość”. „Jak się uczy?”. „Co raz gorzej, jedynki przynosi, matury nie zda. Mówi, że ma wszystko w, przepraszam, dupie”. „Co jeszcze mówi?” – zapytałem. „Nic. Rzadko odpowiada na pytania”.

„Kiedy to się zaczęło?”. Znowu to zakłopotanie, a może brak skupienia: „Co się zaczęło?”. „Problemy z synem”. „Problemy – powtórzyła to słowo w zamyśleniu. – Jakoś tak zaraz po pierwszej klasie. Poznał dziewczynę, trochę zawróciła mu w głowie”. „Co się stało?”. „Nawet nie wiem – burknęła. – Nie chciała nic mówić, rozmawiać”. „Nalegała pani?”. „Uznałam, że to są jego sprawy”. „A mąż?”. „Mąż dużo pracuje” – wyjaśniła.

„Zerwali ze sobą?” – zapytałem. „Chyba tak, ale kto z kim, to nie wiem” – przyznała. „Co stało się później?”. Wzruszyła ramionami: „Nic. To znaczy – podjęła po chwili – wakacje były. Nie chciał nigdzie jechać, nic robić. Został w domu, siedział i głównie grał”. „Wtedy też nie rozmawialiście?”. „A o czym? – rzuciła. – Z nim nie ma rozmowy. Pan go nie zna, proszę pana” – westchnęła. „Jak reaguje na to, co pani mówi?” – zapytałem. „Milczy, mruży coś, wychodzi z pokoju”.

„Zdarzają się wam w domu takie zwykłe sytuacje?”. Przechesała włosy, pokręciła głową. „Zwykłe, czyli jakie?”. „Coś robicie, kupujecie, załatwiacie, ktoś przychodzi”. „No tak – odparła z rezerwą. – Jak to w rodzinie”. „Czy syn w tym uczestniczy?”. „Jak chce, to tak, ale zwykle go nie ma”. „Dokąd najczęściej wychodzi?”. „Pan mnie nie słucha – rozłożyła ręce. – Nie wychodzi, właśnie, że nie wychodzi – dodała z naciskiem. – Ciągłe siedzi u siebie”.

„O czym ostatnio rozmawialiście?”. „O czym? – zaparzyła się w podłogę. – Nie pamiętam. A, już wiem, o szkole, coś tam było – położyła palec na ustach. – Coś było, ale nie wiem, co, aha, o zajęciach dodatkowych”. „Co syn powiedział?”. „Że nie ma zajęć dodatkowych”. „A chciałby w jakichś uczestniczyć?”. „Nie, tylko, że nawet gdyby chciał, to w szkole nie ma”. „Jak układa się relacja syna z mężem?”. „A jak ma się układać? – fuknęła. – Dobrze”.

„Co syn lubi?” – zapytałem. Pierwszy raz uśmiechnęła się, ale sarkastycznie: „Lubi być sam”. „Co jeszcze?”. „Jak mu nikt nie stoi nad głową. O, grać jeszcze lubi. Jak prezent, to tylko gra nowa. Sam sobie wybiera, co chce”. „Co zawsze robicie razem?”. „Jemy, ale rzadko, w święta. Jak coś chcemy zaplanować, to on mówi, że nie, bo i tak zrobimy po swojemu, a to nieprawda, pytamy, co chce i w ogóle, tylko, wie pan, on jest jeszcze taki niedojrzały – kobieta zrobiła kwaśną minę. – Trzeba myśleć za niego, on sam o sobie to chyba niewiele myśli”.

Henryk Zabrocki
prezes TPD w Koszalinie

Świat Dziecka – Miesięcznik Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie

Wydawca: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Okręgowy w Koszalinie, ulica Marszałka Józefa Piłsudskiego 11-15, Koszalin 75-501

Kontakt: 94/342 56 27, 94/342 36 16; koszalin@tpd24.pl

Redakcja: zespół. Redaktor prowadzący: Piotr Pawłowski. Kolegium redakcyjne: Społeczna Rada Programowa TPD w Koszalinie.

Redakcja techniczno-graficzna: Zbigniew Janiszewski.

– W związku z zagrożeniem koronawirusem i zgodnie z decyzjami władz i resortów musieliśmy okresowo zawiesić działalność naszych żłobków, ognisk i przedszkoli oraz wprowadzić istotne obostrzenia w funkcjonowaniu Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Starych Bielicach – poinformował 12 marca br. **Henryk Zabrocki**, prezes koszalińskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (TPD). – Z dziećmi pracujemy online, mamy kontakt z rodzicami. Monitorujemy sytuację, czekamy na rozwój zdarzeń.

Koronawirus uderzył w placówki TPD



Zawieszenie zajęć w przedszkolach, szkołach, placówkach oświatowych na obszarze całego kraju

Pierwszy w Polsce przypadek pacjenta z chorobą zakaźną COVID-19, wywołaną wirusem SARS-CoV-2, został stwierdzony 4 marca 2020 roku. Sześć dni później premier **Mateusz Morawiecki** wydał decyzję o zakazie organizacji imprez masowych: kulturalnych, sportowych i innych.

11 marca br., w obawie przed falą nowych zakażeń, minister edukacji narodowej zdecydował o zamknięciu – od 16 marca br. – placówek oświatowych, w tym przedszkoli. Zawieszona została działalność placówek wsparcia dziennego, w tym takich, jak na przykład ogniska tepedowskie.

Zamknięcie placówek

Na podstawie ustawy (tzw. specustawy ekspresowo przyjętej przez Senat, Sejm i prezydenta RP) z 2 marca 2020 roku, o „szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem koronawirusa, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych”, w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa, wojewoda zachodniopomorski **Tomasz Hinc** polecił czasowe – od 12 marca br. – zawieszenie działalności między innymi w placówkach wsparcia dziennego.

– *Polecenie podlegało natychmiastowego wykonaniu, z więc jeszcze tego samego dnia podjęliśmy decyzji o zawieszeniu funkcjonowania naszych środowiskowych ognisk wychowawczych – wyjaśnia prezes TPD. – Dotyczy to kilkunastu placówek w regionie koszalińskim.*

Minister edukacji narodowej zdecydował o czasowym – od 12 do 25 marca br. z możliwości przedłużenia na czas nieokreślony – „zawieszeniu funkcjonowania jednostek systemu oświaty”.

„Oznacza to, że w tym okresie przedszkola, szkoły i placówki oświatowe zarówno publiczne, jak i niepubliczne na obszarze całego kraju

nie będą prowadziły zajęć dydaktyczno-wychowawczych” – to fragment komunikatu Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Decyzja resortu, podobnie, jak wszystkie podjęte w tym okresie, wynikała z – kolejny cytata – „konieczności zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa”.

– *W odpowiedzi na to zarządzenie, postanowiliśmy zamknąć przedszkola już w piątek, żeby zadziałać jak najszybciej – przyznaje Bartosz Zabrocki, dyrektor placówek TPD w Koszalinie. – Wszelkie informacje dotyczące funkcjonowania organizacji w obecnej sytuacji zamieszczamy na stronie głównej oddziału oraz w mediach społecznościowych. Zajęcia z dziećmi prowadzimy zdalnie.*

Ograniczenia w POW

W związku z sytuacją epidemiologiczną, dyrektor Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej (POW) TPD w Starych Bielicach dr **Katarzyna Radko** wprowadziła całkowity zakaz odwiedzin oraz wyjazdów wychowanków na przepustki od 12 marca br. do odwołania.

Pracownicy POW zobowiązani zostali do: unikania – w miarę możliwości – przebywania w miejscach publicznych, a zwłaszcza w większych skupiskach ludzi; szczególnej dbałości o higienę i dezynfekcję rąk; stosowanie zaleceń władz lokalnych i służb medycznych.

– *Wyjścia zorganizowane z wychowawcą poza teren placówki mogą odbywać się z wykorzystaniem samochodu służbowego lub prywatnego po uzgodnieniu miejsca wyjazdu – poinformowała dr Katarzyna Radko. – Wyjazdy nie mogą odbywać się do miejsc publicznych, gdzie przebywać będzie większa liczba osób. Uznaliśmy, że należy możliwie jak najbardziej ograniczyć kontakt podopiecznych w innymi ludźmi, a co za tym idzie – prawdopodobieństwo zakażenia. Decyzja spotkała się z zrozumieniem ze strony podopiecznych i wychowawców placówki.*

Równocześnie wprowadzony został zakaz samodzielnych wyjść podopiecznych w czasie wolnym od zajęć poza teren POW.

W przypadku interwencji dyrektor placówki może przyjmować tylko dzieci, które będą miały zaświadczenie lekarskie o tym, że są zdrowe, nie mają koronawirusa i nie ma innych przeciwwskazań do umieszczenia ich w placówce.

– *Dzieci bez właściwego potwierdzenia stanu zdrowia nie będą przyjmowane – podkreśliła dyrektor POW.*

Obowiązek potwierdzenia stanu zdrowia dziecka przyjmowanego do placówki przez lekarza obowiązuje do odwołania.

Sytuacja wyjątkowa

– *Mamy do czynienia ze zdarzeniami bez precedensu – mówił pod koniec marca Henryk Zabrocki. – Nie możemy zrobić nic, poza przestrzeganiem ograniczeń i dbałością o własne zdrowie. Pracownicy placówek realizują swoje zadania zdalnie. Nie opuszczają miejsca zamieszkania, starają się izolować od skupisk ludzkich, gdzie istnieje zagrożenie zakażeniem. Myślimy również o ich bezpieczeństwie.*

– *Mamy nadzieję, że samorządy, na których zlecenie wykonujemy zadania związane z opieką i wychowaniem dzieci, zrozumieją sytuację – dodała dr Katarzyna Radko, równocześnie wiceprezes oddziału. – Odwołaliśmy imprezy, zawiesiliśmy realizację projektów. Organizacja funkcjonuje na poziomie online. Czekamy na kolejne decyzje władz i resortów. W tle wydają nam się widmo problemów finansowych, które mogą stać się udziałem TPD i innych organizacji pozarządowych.*

– *Mamy świadomość zagrożenia – podkreślił Bartosz Zabrocki. – We wszystkich przypadkach postępujemy zgodnie z procedurami i zarządzeniami, a tam, gdzie decyzje nie sięgają – z regułami zdrowego rozsądku. Mamy nadzieję, że dzieci jak najszybciej powrócą do placówek. Nie rozpatrujemy możliwości dłuższego zamknięcia przedszkoli i ognisk, ale taki wariant, niestety, jest możliwy.*

20 marca br. w kręgach rządowych zapadła decyzja – potwierdzona następnie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej – o przedłużeniu zawieszenia zajęć we wszystkich polskich placówkach opiekuńczych, wychowawczych i edukacyjnych do 10 kwietnia br., co w praktyce oznacza, biorąc pod uwagę święta wielkanocne, ewentualny powrót dzieci i młodzieży do nauki i zajęć dopiero 14 kwietnia br.

*Piotr Pawłowski
Ilustracja: ZUW w Szczecinie*

Henryk Zabrocki: „Wzmocnieni przetrwamy ten trudny czas”

Obydwie dotychczasowe decyzje rządu i Ministerstwa Edukacji Narodowej (MEN) w sprawie zawieszenia (12-25 marca br.) i przedłużenia zawieszenia (20 marca br. – 10 kwietnia br.) zajęć we wszystkich placówkach opiekuńczych, wychowawczych i edukacyjnych nie oznaczają jednak, że Koszalińskie Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (TPD) zaprzestało działalności na rzecz swoich podopiecznych. – *Od stu lat służymy dzieciom* – przypomina **Henryk Zabrocki**, prezes oddziału TPD. – *Teraz tylko z konieczności wszystko odbywa się online* – dodaje.

Wychowawcy i nauczyciele z placówek TPD wspominają, że po ogłoszeniu pierwszej decyzji MEN zamieszanie trwało tylko dwa dni, a zaraz po nim nadeszła refleksja: „Co w dniach wolnych od zajęć kontaktowych będą robić nasze dzieci?”.

Praca zamiast gotowości

– *Dla nas decyzja o uruchomieniu aplikacji mobilnych była tym trudniejsza, że nie dysponowaliśmy odpowiednim sprzętem* – dodaje Henryk Zabrocki. – *Dodatkowo, w obszarze naszego codziennego zainteresowania jest profilaktyka w zakresie zagrożeń i uzależnień związanych ze sferą mediów elektronicznych. Teraz sytuacja spowodowała efekt nieplanowany – poza prowadzeniem zajęć zdalnych, mamy okazję w praktyce i bezpośrednio uczyć nasze dzieci, że online jest uzupełnieniem, a nie najważniejszym obszarem kontaktów międzyludzkich.*

Niemniej wszystkie placówki koszalińskiego TPD, po doposażeniu się w sprzęt niezbędny do właściwego prowadzenia zajęć zdalnych, z powodzeniem przestawiły się na nową formę współpracy z dziećmi i rodzicami.

Jak to wygląda w praktyce?

– *Nasi pracownicy nie są w „stanie gotowości do pracy”, lecz pracują, czyli realizują program placówek* – objaśnia **Anna Poznańska**, zastępca dyrektora przedszkoli do spraw merytorycznych. – *Z placówek, w których stworzyliśmy bezpieczne stanowiska pracy lub z miejsca zamieszkania, za pośrednictwem łącza internetowego, nawiązują kontakt z przedszkolakami, których obecność przed monitorem koordynują rodzice. Rodzice także pomagają, kiedy na przykład pojawiają się kłopoty techniczne z łączem lub obsługą sprzętu.*

Twórcza obecność dorosłych

Nauczycielki w przedszkolach, korzystając z aplikacji mobilnych, prowadzą różnotematyczne zajęcia interaktywne, które wciągają dzieci do współdziałania. Wychowawczynie – podobnie, jak dotąd – w formie pisemnej planują swoją pracę dydaktyczno-wychowawczą i doskonałą umiejętności poprzez samokształcenie.

Zamierzenia przekazywane są Annie Poznańskiej do 25 dnia każdego miesiąca. Tygodniowe plany wcześniej muszą zyskać akceptację rodziców. Dorośli są włączeni w proces wychowawczy, ale – co podkreśla **Bartosz Zabrocki**, dyrektor koszalińskich placówek TPD – „bez nadmiernego przeciążania obowiązkami i pracą z dziećmi”.

– *Chodzi nam o współdziałanie i integrację wewnątrz rodziny* – przy-

znaje dyrektor. – *Nie są to „lekcje do odrobienia”, czy „zajęcia obowiązkowe”, lecz forma angażowania rodziców w czas wolny ich dzieci. Mówimy o spójnej konstrukcji, która umożliwia twórczą obecność dorosłych.*

Rodzice mają również za zadanie, w jakiegokolwiek formie, dokumentować aktywność swoich dzieci, zainspirowaną przez nauczycielki. Wszystkie te „potwierdzenie wykonania zadań” tak naprawdę również mają walor integracyjny; rodzic ma okazję do przekazania dziecku swojej opinii o jego pracy.

Nauczycielki utrzymują kontakt telefoniczny z rodzicami, wsluchują się we wszystkie sugestie, podpowiedzi. Dzieci – bez zmian – objęte są pomocą specjalistyczną, mają dostęp online do terapeuty, psychologa, logopedy.

Porady, interwencje, pomoc

Wychowawczynie dokumentują przebieg nauczania: prowadzą dzienniki zajęć dokładnie tak, jakby dzieci przebywały w placówce. Do realizacji planów w pełni angażowane są pomoce nauczycielskie.

– *Wskazania nasze przekazane nauczycielkom dotyczyły między innymi dokładnego planowania pracy, dostosowania treści do możliwości zarówno dzieci, jak i rodziców, z uwzględnieniem podstawy programowej zalecanej przez MEN i realizacji programu „Kocham Przedszkole”* – wymienia Anna Poznańska.

– *Dzieci powinny uczyć się czegoś na pamięć, na przykład tekstu nowej piosenki* – kontynuuje. – *Działania obejmują samoobsługę i współdziałanie z rodzicami i rodzeństwem. Dla starszych to również karty pracy. Nauczycielki polecają filmy edukacyjne, których sporo jest w internecie i telewizji. Poza tym quizy, zagadki, ciekawostki, przegląd wierszy, piosenek, lektura.*

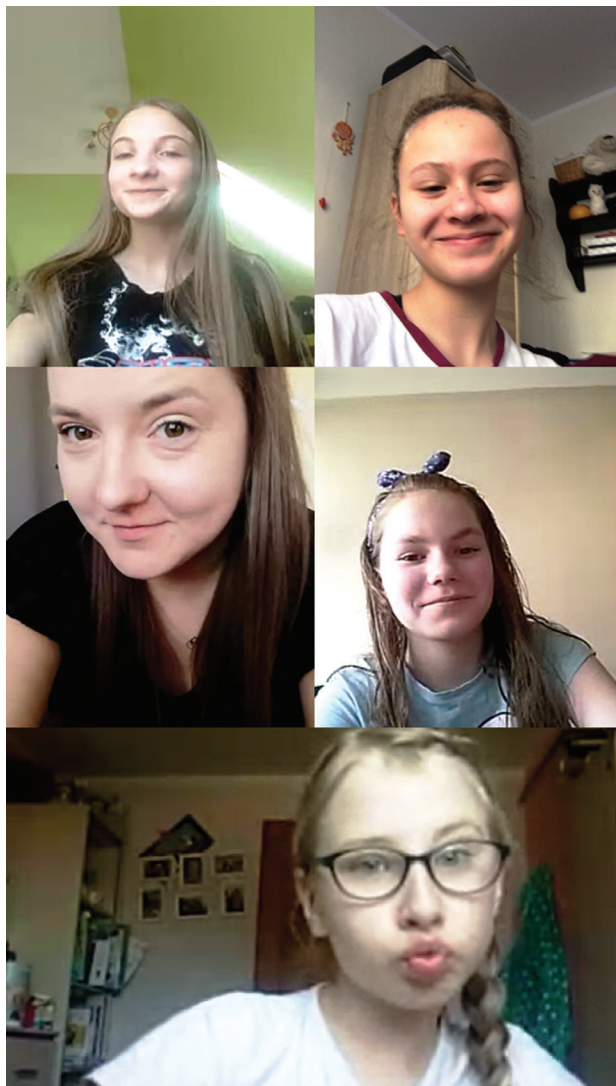
Przy okazji okazało się, że online możliwe są nawet zajęcia grupowe, choć każde dziecko pozostaje przed monitorem domowym. Wychowawczynie wymieniają się doświadczeniami z zakresu zajęć zdalnych.

W Żłobkach tepedowskich opiekunki również utrzymują stały kontakt z rodzicami. Telefonicznie i mailowo udzielają wskazówek, rozwiązują problemy, prowadzą konsultacje. Oddział uruchomił

specjalny telefon – 94/342 56 27 – dla dzieci i rodziców. Dyżurujący specjaliści zajmują się poradami, interwencjami, pomocą psychologiczno-pedagogiczną oraz prawną.

Pokaż siebie online

Podobne zadania na okres zawieszenia zajęć kontaktowych reali-



wspólnym doświadczeniem razem z naszymi dziećmi”



zują placówki wsparcia dziennego TPD, czyli środowiskowe ogniska wychowawcze, które wśród najmłodszych cieszą się ogromną popularnością. W ogniskach, poza – realizowanymi online – zajęciami tematycznymi, angażującymi dzieci i rozwijającymi ich zainteresowania oraz programami edukacyjnymi, wychowawczynie pomagają w odrabianiu lekcji (zadawanych także online).

– Utworzyliśmy grupę na Facebooku „Abc – TPD. Zabawy literką”, uruchomiliśmy akcję „Na pomoc zwierzakom”, w ramach której uczymy dzieci rysować psy, koty i inne zwierzęta, a gotowe prace prześlemy na bazarzy prowadzone przez rozmaite fundacje, działające na rzecz bezdomnych i krzywdzonych zwierząt – wymienia **Beata Gidaszewska**, wychowawczyni w koszalińskim ognisku „Zaci-

sze” (o profilu artystycznym). – W ramach programu „Społecznik” ogłosiliśmy konkurs na wiersz i pracę plastyczną pod tytułem „Mój Przyjaciel”. Nie zapominam: czuwamy, działamy, jesteśmy!

W ogniskach powstają nowe pomysły na angażowania dzieci i młodzieży w zajęcia twórcze i rozwojowe. Wysokie technologie stwarzają nowe możliwości, a najmłodszym z łatwością przychodzi korzystanie z treści dostępnych online, tym bardziej, że resorty: kultury i edukacji wskazują interesujące i inspirujące źródła (portale, wortale, streamingi).

– Młodzi ludzie odkrywają nowe możliwości sieci – uważa **Piotr Pawłowski**, przewodniczący społecznej Rady Programowej TPD w Koszalinie. – Dotąd internet był dla nich wyłącznie narzędziem komunikacji i źródłem rozrywki, a teraz również informacji przydatnych i wiedzy użytecznej. Mogą też wyrażać siebie online.

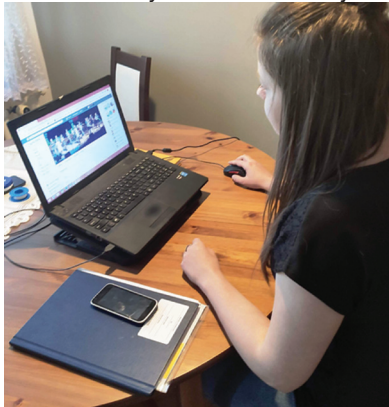
Bank dobrych pomysłów

Sytuacja związana z zagrożeniem koronawirusem jest dla całego TPD również wyzwaniem logistycznym. Niektórzy pracownicy po raz pierwszy korzystają z technologii mobilnych, inni uczą się przekazywania komunikatów i syntetycznego formułowania zadań, tak, aby nimi nie przeciążyć młodych i starszych odbiorców. Wiele osób korzysta z urządzeń osobistych, dzieląc się dostępem do sieci na przykład ze swoim dzieckiem równocześnie uczestniczącym w lekcjach online bądź partnerem także pracującym zdalnie.

– Dla pracowników utworzyliśmy „bank dobrych pomysłów i praktyk”, w którym gromadzimy doświadczenia z tego okresu – wyjaśnia **Henryk Zabrocki**. – Dzielimy się informacjami również z innymi oddziałami w kraju.

Każda porada, konsultacja i pomoc są dokumentowane, mogą bowiem w przyszłości odnieść się do więcej niż jednej osoby, rodziny. Na profilach w mediach społecznościowych rodzice mogą znaleźć informacje o przebiegu zajęć zdalnych, pracy ogniska, dyżurach specjalistów i innych obszarach aktywności TPD.

– Jesteśmy do dyspozycji dzieci i rodziców – podkreśla **Bartosz Zabrocki**. – Wprawdzie teraz nie można się z



nami spotkać, ale udzielamy wszechstronnego wsparcia online i telefonicznie. Każdy pracownik pedagogiczny dyżuruje pod telefonem. W sytuacjach kryzysowych można się z nami kontaktować przez całą dobę. Dzieci, młodzież i dorośli mogą skorzystać ze wsparcia w różnych problemowych sytuacjach lub porozmawiać, gdy tego potrzebują.

Życie toczy się dalej

Zarówno przedszkola, jak i ogniska w kwietniu br., a więc w drugim miesiącu zawieszenia działalności placówek, wejść w nową fazę angażowania dzieci. Po okresie współpracy na odległość, poznawania aplikacji mobilnych i oswojenia nowinek technologicznych, teraz pora na atrybuty działania, czyli pokazy prac zrealizowanych w domu.

– Inspirujemy do konkretnych aktów twórczych i zachęcamy podopiecznych do przesyłania nam drogą elektroniczną swoich prac – tłumaczy **Beata Gidaszewska**. – Chodzi o zdjęcia, na przykład widoku z okna, zeskanowane lub sfotografowane rzeźby z mokrego papieru, szkice, rysunki, grafiki, może pastele, utwory muzyczne w plikach audio, filmy nagrane komórką i inne przejawy aktywności. Wszystko to będziemy wspólnie oglądać i łagodnie recenzować.

Pozostałe placówki koszalińskiego TPD utrzymują działalność na poziomie zbliżonym do dotychczasowego.

W Placówce Opiekunczo-Wychowawczej w Starych Bielicach trwa całodobowa opieka, zajęcia lekcyjne odbywają się online. Dzieci więcej czasu poświęcają na współdziałanie w domu: grają w gry planszowe, gotują, czytają. Zgodnie ze wskazania służb sanitarnych nie opuszczają miejsca zamieszkania.

Punkt Wspierania Dziecka i Rodziny w Kołobrzegu wspiera dzieci i rodziców biologicznych i zastępczych za pośrednictwem rozmów i porad telefonicznych. Pedagog rodzinny **Adam Swat** dostępny jest codziennie w godz. 8-16 pod numerem: 502 916 803, a w razie potrzeby również poza wskazanymi godzinami.

Magdalena Grzybowska
Fot. TPD Koszalin

Wszystkie zdjęcia publikowane obok powstały podczas zajęć online lub w wyniku ich inspiracji i są przykładem dokumentowania różnych przejawów aktywności dzieci pozostających – wprawdzie zdalnie, ale nie mniej realnie – pod opieką nauczycieli i wychowawczyń koszalińskiego oddziału TPD.

Koszalin: warsztaty muzyczne w „Gronie”

Wiosenne warsztaty muzyczne dla podopiecznych koszalińskich ognisk TPD „W afrykańskich rytmach”, zorganizowane w ramach programu „Społecznik 2010-2021”, a prowadzone przez **Wojciecha Madere**, który w placówkach tepedowskich prowadzi zajęcia umuzykalniające, stały się wydarzeniem początku marca br.

Nauka – w formie zabawy – gry na instrumentach perkusyjnych pochodzących z różnych stron świata dla dzieci i młodzieży z „Grona” i „Zacisza” odbyła się w tym pierwszym ognisku.

Warsztaty te można nazwać „muzyczną metaforą dziecięcej pracy zespołowej”. Wykorzystują rytm, który jest jednym z najstarszych narzędzi międzykulturowej integracji. Nie trzeba być muzykiem, żeby wspólnie zagrać na tych instrumentach. Dla zdecydowanej większości dzieci ten rodzaj zajęć był w ogóle pierwszym kontaktem z bębnami.



Grzybowo: warsztaty informatyczne

Maluchy z Przedszkola TPD „Muszelka” w Grzybowie, korzystając z zaproszenia **Jacka Kawalka**, nauczyciela informatyki z Zespołu Szkół numer 1 im. Henryka Sienkiewicza w Kołobrzegu, mogły – na początku marca br. – wziąć udział w warsztatach informatycznych.

Podczas przystępnych mini-wykładów, dzieci miały okazję zapoznać się ze specyfiką druku 3D i produkcji przyrostowej oraz rodzajem wydruków. Dzięki nowoczesnej formie prezentacji poznały historię miasta. Na pamiątkę otrzymały symboliczne prezenty wytwarzane przez drukarki cyfrowe.



Oparzno: maluchy podróżują... hybrydą



Żłobek TPD „Bajkowa Kraina” w Oparznie (gmina Świdwin), jeszcze przed przerwą w funkcjonowaniu spowodowaną zagrożeniem koronawirusem, wzbogacił się o nowy, wygodny, sześciuosobowy kabriolet o napędzie hybrydowym.

Na czym w tym modelu polega hybryda? Połączeniu siły mięśni (nauczycielek) i ukształtowania terenu. Zjeżdżając z każdej większej góry maszyna zdecydowanie zwiększa moc i prędkość, choć wciąż pozostaje sterowna.

– W przypadku napotkania w terenie prosimy o uśmiech i zachowanie spokoju, gdyż pasażerowie mogą uciąć sobie poobiednią drzemkę – mówią nauczycielki z „Bajkowej Krainy”.

Otwarcie placówki odbyło się w połowie czerwca 2019 roku. Równocześnie uruchomiony został drugi żłobek tepedowski w gminie Świdwin – „Republika Malucha”

w Kluczkowie. Warto podkreślić, że są to pierwsze w Polsce żłobki na terenach wiejskich prowadzone przez TPD.

Placówki powstały z inicjatywy samorządu i organizacji, jako wyraz troski wobec dzieci i forma pomocy dla rodziców, którzy dzięki opiece systemowej mogli podjąć pracę. Projekt „Dla Maluchów w Oparznie i Kluczkowie” został zrealizowany dzięki wsparciu Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020.

Wspólne warsztaty kulinarne trzech ognisk



Koszalińskie ogniska „Grono” i „Zacisze” oraz „Iskierka” z podkoszalińskiego Bonina wspólnie przeprowadziły pod koniec lutego br. – w siedzibie „Grona” – zajęcia edukacyjno-kulinarne promujące zdrowe odżywianie i zdrowy styl życia młodego człowieka.

– Tego dnia z piramidy żywienia wybraliśmy nabiał i jaja, przedstawiając ich wyjątkowe wartości odżywcze oraz produkty i potrawy zawierające te składniki – wyjaśnia **Agnieszka Bolesta** z „Grona”. – Podczas warsztatów na stołach zagościły pasty jajeczne, serniki, omlety, napoje mleczne, domowe twarożki oraz jaja kacze, gęsie i perlicze w różnych postaciach.

Zajęcia poprowadzili wychowawcy ognisk, korzystając z wiedzy nabytej między innymi podczas warszawskich warsztatów organizowanych w ramach ogólnopolskiej akcji „Złoty Talerz” oraz gospodynie z agroturystycznej „Zagrody – Powroty” z miejscowości Lipy. W drugiej części zajęć pojawiły się ulubieńcy dzieci, czyli zwierzęta z wiejskiej zagrody.

– Dzieciaki uwielbiają spotkania z mieszkańcami „Powrotów” – dodaje Agnieszka Bolesta. – Zwierzęta zagościły w sercach maluchów.

Życzenia i podziękowania na Dzień Ogniskowicza

21 marca tego roku to nie tylko drugi dzień wyczekiwanej wiosny, lecz także kolejny Dzień Ogniskowicza, czyli doroczne święto wszystkich dzieci i nastolatków korzystających z opieki i wsparcia ognisk środowiskowo-opiekuńczych Towarzystwa Przyjaciół Dzieci.



Zagrożenie koronawirusem zmieniło nas i nasz świat – obowiązuje zakaz spotkań, zgodnie ze wskazaniem epidemiologów większość z nas przebywa w domu, niektórzy na kwarantannie, zajęcia w placówkach wsparcia dziennego są czasowo zawieszane, troską otaczamy seniorów i najmłodszych. Tych ostatnich również dla zmniejszenia skali złych doświadczeń życiowych, które mimowolnie mogą się stać ich udziałem.

Jesteście wspaniali!

Mimo wszelkich niedogodności nie zapominamy, że ten dzień należy do Was, kochane dzieci – naszych ogniskowiczów tepedowskich, z którymi w normalnych warunkach widzimy się niemal codziennie, wspólnie uczymy się, bawimy, rozwijamy zainteresowania, poznajemy świat i siebie wzajemnie, zmagamy się z wyzwaniami, osiągamy sukcesy, sięgamy po laury i zdobywamy nowe doświadczenia.

Wszyscy jesteście wspaniali! Nie możemy doczekać się kolejnych dni spędzonych razem, a takie – prędzej czy później – nadejdą. Ogniska zatętnią życiem, uśmiechami, rozmowami. Przyzwyczailiśmy się do tych naszych wspaniałych miejsc, które stworzyliśmy wspólnymi siłami, korzystając z pomysłowości, wyobraźni, wrażliwo-

ści. Nie ukrywamy, że tęsknimy za normalnością.

Pomoc i stałe wsparcie

Ten dzień to jednak także święto setek wychowawców, animatorów, opiekunów i nauczycieli, którzy są gospodarzami naszych ognisk. Również bez Was nie byłoby tych „drugich domów” dla dzieciaków, chociaż wszyscy wiemy, że „dom pierwszy”, czyli rodzinny, jest absolutnie najważniejszy i nic nie może – i nie powinno – go zastąpić. Niemniej w ogniskach dobrze jest poczuć się, jak w miejscu znanym, lubianym, bezpiecznym.

W Dniu Ogniskowicza dziękujemy Wam za pracę, zaangażowanie, pomoc i stałe wsparcie. Kreatywność i najwyższe pokłady odpowiedzialności, poczucia niezbędności do sprawowania opieki nad każdym, zwłaszcza dziećmi i młodzieżą. Dziękujemy za emocje i uczucia, którymi obdarzacie wychowanków. Dziękujemy za obecność wszędzie i zawsze, gdy tylko najmłodszy tego potrzebuje.

Warto pamiętać

Warto przypominać, szczególnie dzisiaj, że pierwsze ogniska TPD powstały w 1989 roku – w Warszawie i województwie warszawskim. Poniważ były one szeroko promowane, a przede

wszystkim potrzebne, kolejne placówki powstały w Łodzi, Poznaniu, Koninie, Koszalinie. W 1993 roku w Polsce funkcjonowało już 75 ognisk.

Nie byłoby jednak ani tego pomysłu, ani zadowolonych dzieci realizujących swoje pasje i zainteresowania, ani wreszcie samych ognisk, gdyby nie jeden człowiek – **Wiesław Kołak**, obecny prezes Zarządu Głównego TPD, a wcześniej również prezes Krajowego Komitetu Wychowania Resocjalizującego (KKWR). Po transformacji ustrojowej Wiesław Kołak, od dziesięcioleci związany z organizacją, wspólnie z innymi działaczami KKWR, postanowił stworzyć sieć placówek wsparcia dziennego.

Projekt trafił na podatny grunt. W praktyce okazało się, że ogniska są niezbędne w systemie wsparcia rodziny. Udzielają pomocy dzieciom i młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym i sieroctwem oraz ich rodzicom – bez odrywania dziecka od domu rodzinnego i naturalnego otoczenia.

Słoneczne życzenia

Większość dzisiejszych ognisk ma nieco inny profil. Przychodzą do nich i uczestniczą w zajęciach dzieci z rozmaitych środowisk, w tym szukające możliwości uzupełnienia wiedzy, rozwoju swego talentu, przyjaźni rówieśniczej, inspiracji do podejmowania nowych wyzwań.

Wszystkim dzieciom, młodzieży i wychowawcom w tym dniu życzymy przede wszystkim spełnienia marzeń, bo od marzeń wszystko się zaczyna. Słońca, uśmiechu, miłości i radości. Jak najmniej trosk, jak najwięcej powodów do zadowolenia.

Bądźcie z nami, bądźmy razem, będziemy szczęśliwi!

*Tekst został opublikowany na profilu FB TPD w Koszalinie.
Fot. Marcin Golik*

Dla bezpieczeństwa zajrzyj do „Cyfrolatków”



(...) Chcemy jednak, aby żadne z dzieci nie zostało w tym okresie pozbawione wsparcia tepedowskich wychowawców, chcemy, by dzieci wiedziały, jak mogą się z wychowawcami kontaktować i otrzymać pomoc, którą na co dzień dostają w ogniskach i świetlicach TPD.

Zależy nam na tym, by więzi, które stwo-

rzyły się zarówno między samymi dziećmi, jak i między nimi a ich wychowawcami, stały się w tym okresie siłą wspierającą, łagodzącą poczucie odosobnienia, a także edukacyjną.

Większość naszych placówek, choć fizycznie zamkniętych, działa zdalnie. Wychowawcy dyżurują pod telefonami i są dostępni zarówno dla dzieci także na podanych komunikatorach internetowych, najczęściej na Messengerze, a dzięki temu pomagają w lekcjach, służą rozmową, słuchają i wspierają. Mnóstwo ognisk i świetlic TPD ma swoje profile na Facebooku, gdzie udostępniają ciekawe materiały edukacyjne, a także pomysły na kreatywne spędzenie wolnego czasu.

Powstają także zamknięte grupy ognisk i świetlic, w których można się w znanym gronie spotkać, porozmawiać, uzyskać pomoc w odrabianiu lekcji. TPD działa więc także online, nie musicie wychodzić z domów, by spotkać się

z przyjaciółmi z ogniska.

Wiemy jednak, że przestrzeń internetu bywa dla dzieci niebezpieczna, naraża je na cyberprzemoc, nieprzyjemności, dyskomfort. Chcemy, by miejsca, które wspólnie z wychowawcami tworzycie, były dla Was przyjazne i całkowicie bezpieczne, tak jak ogniska i świetlice w realu.

Dlatego zalecamy wychowawcom lekturę „Cyfrolatków”, książki, którą stworzyliśmy w ramach współpracy z ekspertami zajmującymi się przeciwdziałaniem cyberprzemocy. Zawiera ona między innymi instrukcję tworzenia bezpiecznych miejsc wspólnych dla ognisk i świetlic w sieci.

Zachęcamy do pobrania i zapoznania się z instrukcją tworzenia dla dzieci grup online:

<https://zg.tpd.org.pl/pdf/Cyfrolatki.pdf>

Tekst został opublikowany na profilu Zarządu Głównego TPD w Warszawie.

Czym jest koronawirus?

To wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dzięki takiej budowie można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykle mydło, alkohol minimum 60-70 proc., preparaty do dezynfekcji i inne wirusobójcze.

Jaką chorobę wywołuje koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy choroby to: gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem. Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie.

Na czym polega leczenie?

Decyzję o sposobie leczenia podejmuje lekarz. Leczenie jest wyłącznie objawowe, czyli polega na leczeniu objawów choroby, takich jak gorączka lub problemy z oddychaniem. W literaturze naukowej opisuje się przypadki skutecznego wyleczenia pacjentów zakażonych koronawirusem za pomocą dotychczas znanych leków.

Czy istnieją specjalne leki zapobiegające nowemu koronawirusowi?

Do tej pory nie ma konkretnego leku zalecanego do zapobiegania lub leczenia nowego koronawirusa. Osoby zakażone wirusem otrzymują leczenie objawowe i leczenie ewentualnych powikłań bakteryjnych.

Czy antybiotyki są skuteczne w zapobieganiu nowemu koronawirusowi i w jego leczeniu?

Nie, antybiotyki działają przeciwko bakteriom, ale nie działają przeciwko wirusom. Nowy koronawirus jest wirusem, dlatego antybiotyki nie powinny być stosowane, jako środek zapobiegawczy lub leczniczy. Osoby hospitalizowane z powodu koronawirusa mogą otrzymywać antybiotyki, jeżeli wystąpi zakażenie bakteryjne, wtórne w stosunku do wirusowego.

Czy w ciągu 14 dni rozwoju wirusa pacjent już zaraża?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) okres inkubacji, czyli od zarażenia pacjenta do początku występowania u niego ob-

jawów, w przypadku wirusa powodującego COVID-19, waha się między 1-14 dni; najczęściej jest to około 5 dni. WHO zastrzega jednak, że informacje te mogą być aktualizowane, w miarę spływania danych. U części zarażonych objawy mogą w ogóle nie występować. Niestety, osoby bez objawów mogą być źródłem zakażenia.

Czy osoby starsze i młodsze są na równi

Jak ochronić się przed koronawirusem

Prezentujemy garść najważniejszych informacji o koronawirusie, a także pakiet porad, wskazań i zaleceń skierowany do obywateli przez Główny Inspektorat Sanitarny.

Całodobowa infolinia **NFZ**

800 190 590

podatne na koronawirusa?

Ludzie w każdym wieku mogą zostać zainfekowani przez nowy koronawirus. Osoby starsze, a także osoby z istniejącymi schorzeniami przewlekłymi, takimi jak: astma, cukrzyca, choroby serca, wydają się bardziej podatne na wystąpienie cięższych objawów choroby. WHO zaleca osobom w każdym wieku podjęcie kroków w celu ochrony przed wirusem, np. poprzez przestrzeganie zasad higieny rąk i higieny dróg oddechowych.

Ile trwa oczekiwanie na wyniki testu koronawirusa?

Samo badanie próbki trwa kilka godzin. Jeżeli badanie trzeba powtórzyć, to ocena pobranego wymazu może trwać nawet kilkadziesiąt godzin. Należy doliczyć czas od pobrania do przewiezienia próbki do laboratorium, co zależy od tego, jak daleko jest miejsce, gdzie pobrano wymaz, od najbliższego laboratorium wykonującego badanie. Wszystko zależy zatem od logistyki.

Jak często występują objawy?

W 80 proc. przypadków choroba przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u około 15-20 proc. osób. Do zgonów dochodzi u 2-3 proc. osób chorych.

Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

Pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metry przez ponad 15 minut. Prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas. Osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów. Osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub w tym samym pokoju hotelowym.

Czy osoby wyleczone mogą zarażać?

Obecnie brak dowodów naukowych na transmisję wirusa od ozdrowieńców. Szacuje się, że okres inkubacji wynosi od 2 do 14 dni i w tym okresie czasu istnieje ryzyko transmisji zakażenia.

źródło: Główny Inspektor Sanitarny

Zapamiętaj i przestrzegaj kilku prostych zasad

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeżeli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (minimum 60 proc.). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe, w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze, muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź

telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (minimum 60 proc.). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij około 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzenienia się koronawirusa.