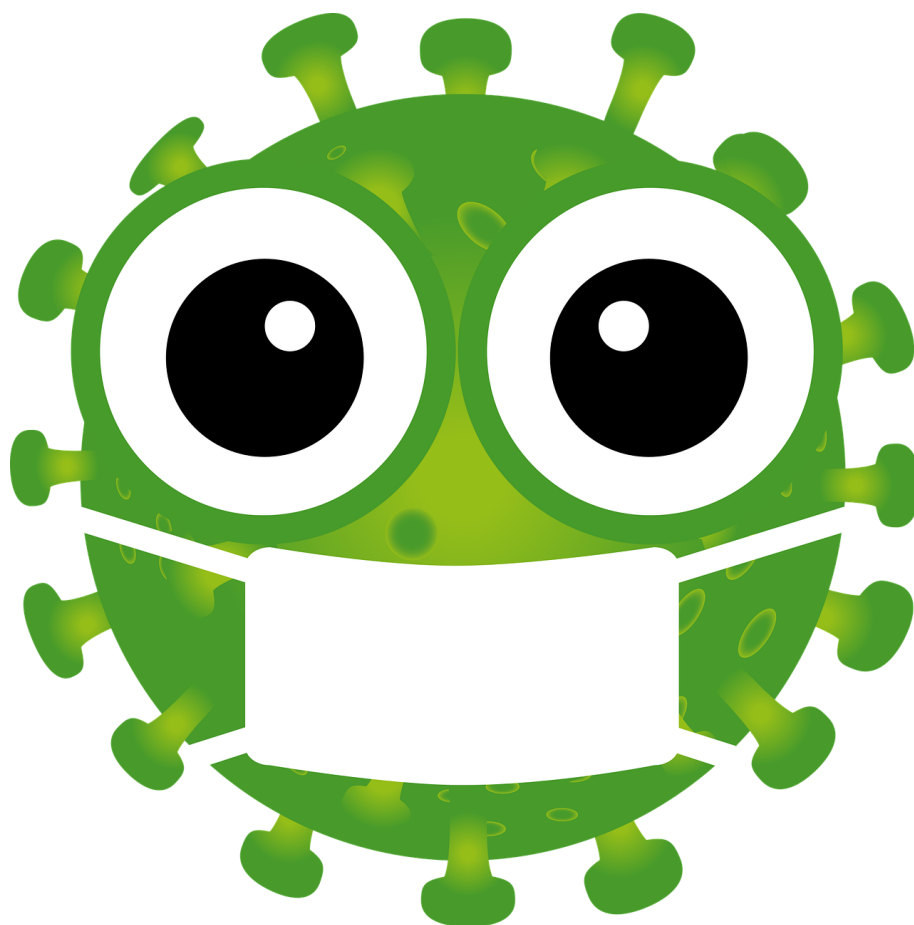


KATARZYNA ADAMIAK

# DZIENNIK Z CZASU KWARANTANNY

Własność:.....



**własność prywatna  
nie otwierać**

# Pora się przedstawić

TO JESTEM JA

TU MOGĘ WKLEIĆ SWOJE ZDJĘCIE ALBO NARYSOWAĆ SWÓJ AUTOPORTRET

A TO MOJE ULUBIONE:



DANIE

FILM

ZWIERZĘ



GRA

SPORT

OD 12 MARCA 2020 ROKU WIĘKSZOŚĆ UCZNIÓW W POLSCE NIE CHODZI DO SZKOŁY. ŚWIATOWA EPIDEMIA KORONAWIRUSA SPRAWIŁA, ŻE SZKOŁY ZOSTAŁY ZAMKNIĘTE A DZIECI UCZĄ SIĘ W DOMACH.

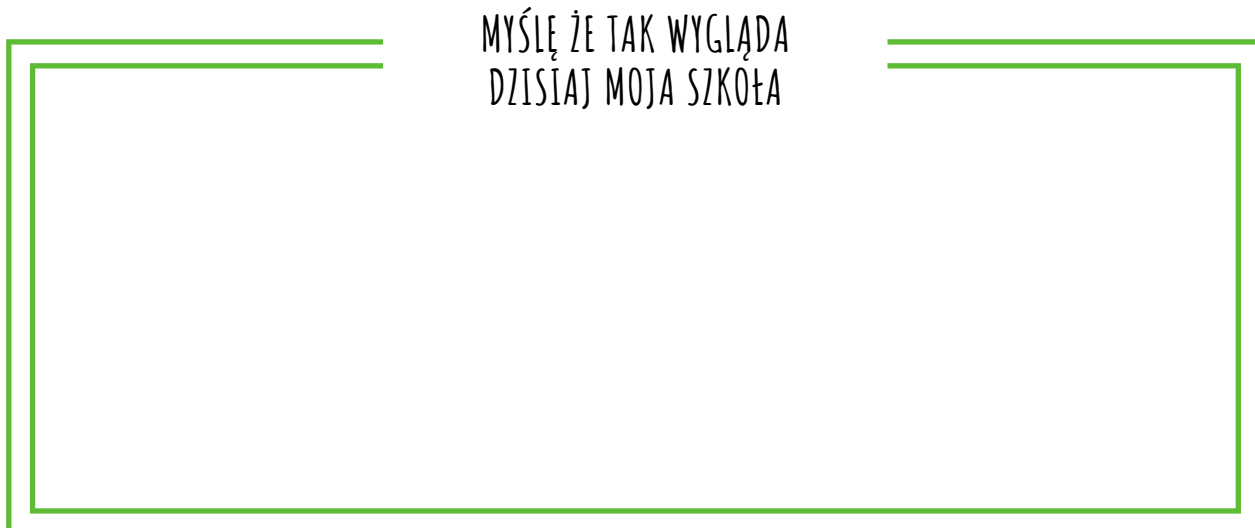
MOJA SZKOŁA .....  
TEŻ ZOSTAŁA ZAMKNIĘTA. SIEDZĘ TERAZ W DOMU RAZEM Z.....  
.....  
.....

TO DZIWNIE TAK SIEDZIEĆ CIĄGŁE W DOMU. TROCHĘ JAKBY BYŁY FERIE, ALE JEDNAK MUSZĘ SIĘ UCZYĆ.

MOI NAUCZYCIELE PRZESYŁAJĄ MI ZADANIA PRZEZ  
.....  
.....

KIEDY DOSTAJĘ NOWE ZADANIA DO ZROBIENIA  
MYŚLĘ.....  
.....  
.....

NAWET JEŚLI SIĘ OBAWIAM I JEST MI TRUDNO, NA PEWNO SOBIE PORADZĘ!



MYŚLĘ ŻE TAK WYGLĄDA  
DZISIAJ MOJA SZKOŁA

# KORONAWIRUS

TO JEDEN Z DUŻEJ RODZINY KORONAWIRUSÓW, KTÓRE WYSTĘPUJĄ U LUDZI I U ZWIERZĄT. WIRUSY Z TEJ RODZINY SĄ CZĘSTĄ PRZYCZYNĄ PRZEZIĘBIENÍ. KIEDY MNIE OSTATNIO DOPADŁO PRZEZIĘBIENIE CZUŁAM SIĘ/CZUŁEM SIĘ .....

.....  
KORONAWIRUS KTÓRY POJAWIŁ SIĘ W CHINACH POWODUJE GORĄCZKĘ, KŁOPOTY Z ODDYCHANIEM I KASZEL. WIRUSY PRZENOSZĄ SIĘ NA LUDZI "DROGĄ KROPELKOWĄ" TO ZNACZY, ŻE KIEDY KTOŚ JEST CHORY TO ZARAŻA PRZEZ ŚLINĘ - W CZASIE KASZLU, MÓWIENIA, KICHANIA. JEŚLI DOTKNĘ RĘKĄ CZEGOŚ NA CZYM BYŁY KROPELKI ŚLINY Z WIRUSEM A POTEM MOJA RĘKA DOTKNIĘ OCZU, UST, ALBO NOSA MOGĘ SIĘ ZARAZIĆ. DLATEGO WAŻNE JEST, ŻEBY CZĘSTO MYĆ RĘCE.



# Dbam, o zdrowie myjąc ręce

ZAWSZE KIEDY SKORZYSTAM Z TOALETY A TAKŻE KIEDY:

.....  
.....  
.....  
.....

ŻEBY RĘCE BYŁY NAPRAWDĘ CZYSTE MYJĘ JE CO NAJMNIEJ 30 SEKUND. TYLE CZASU MYDŁO POTRZEBUJE, ŻEBY UPORAĆ SIĘ Z BAKTERIAMI I WIRUSAMI NA SKÓRZE.

MYJĘ RĘCE MYDŁEM DOKŁADNIE, MYJĘ KAŻDY PALEC (NAWET KCIUKI!), PAMIĘTAM TEŻ O NADGARSTKACH.

30 SEKUND TO TYLE CZASU ILE TRWA ZAŚPIEWANIE DWA RAZY "STO LAT".

KIEDY MYJĘ RĘCE PILNUJĘ, ŻEBY MYĆ JE DOSTATECZNIE DŁUGO, MOGĘ WTEDY ZAŚPIEWAĆ INNĄ PIOSENKĘ KTÓRĄ BARDZO LUBIĘ

.....  
.....

KIEDY NIE MOGĘ UMYĆ RĄK, MOGĘ UŻYĆ PŁYNU DO DEZYNFEKCJI. DZIĘKI TEMU MOJE RĘCE SĄ NAPRAWDĘ CZYSTE.

**koronawirus**

**kwarantanna**

**epidemia**

**maseczka**

**pandemia**

**dezynfekcja**

DOROŚLI CIĄGLE POWTARZAJĄ TE SŁOWA.

NA POCZĄTKU BYŁY DLA MNIE ZUPEŁNIE NIEZROZUMIAŁE,

ALE TERAZ JUŻ WIEM, ŻE ZNACZĄ\*:

KORONAWIRUS.....

.....

EPIDEMIA.....

.....

KWARANTANNA.....

.....

PANDEMIA.....

.....

MASECZKA.....

.....

DEZYNFEKCJA.....

.....

\*JEŚLI NIE WIEM MOGĘ ZAPYTAĆ KOGOŚ DOROSŁEGO, MAM PRAWO ZADAWAĆ PYTANIA, KIEDY POTRZEBUJĘ INFORMACJI

# Epidemia to czas kiedy bardzo wielu ludzi choruje jednocześnie

**NIEBEZPIECZNIE JEST WTEDY  
PRZEBYWAĆ W MIEJSCACH  
GDZIE JEST DUŻO LUDZI**

DLATEGO MOJA SZKOŁA JEST ZAMKNIĘTA. ZAMKNIĘTE SĄ TEŻ RESTAURACJE,  
BASENY, KINA, PLACE ZABAW I WIELE INNYCH MIEJSC.

NIE MOGĘ JAK WCZEŚNIEJ CHODZIĆ.....

ANI ODWIEDZAĆ.....

NAJBARDZIEJ CHCIAŁBYM/CHCIAŁABYM PÓJŚĆ.....

# To osoby, za którymi tęsknię

MOGĘ JE NARYSOWAĆ LUB WKLEIĆ ZDJĘCIA



KIEDY BĘDĘ BARDZO TĘSKNIĆ MOGĘ ZROBIĆ KILKA RZECZY, ŻEBY SKONTAKTOWAĆ  
SIĘ Z NIMI:.....

.....

.....

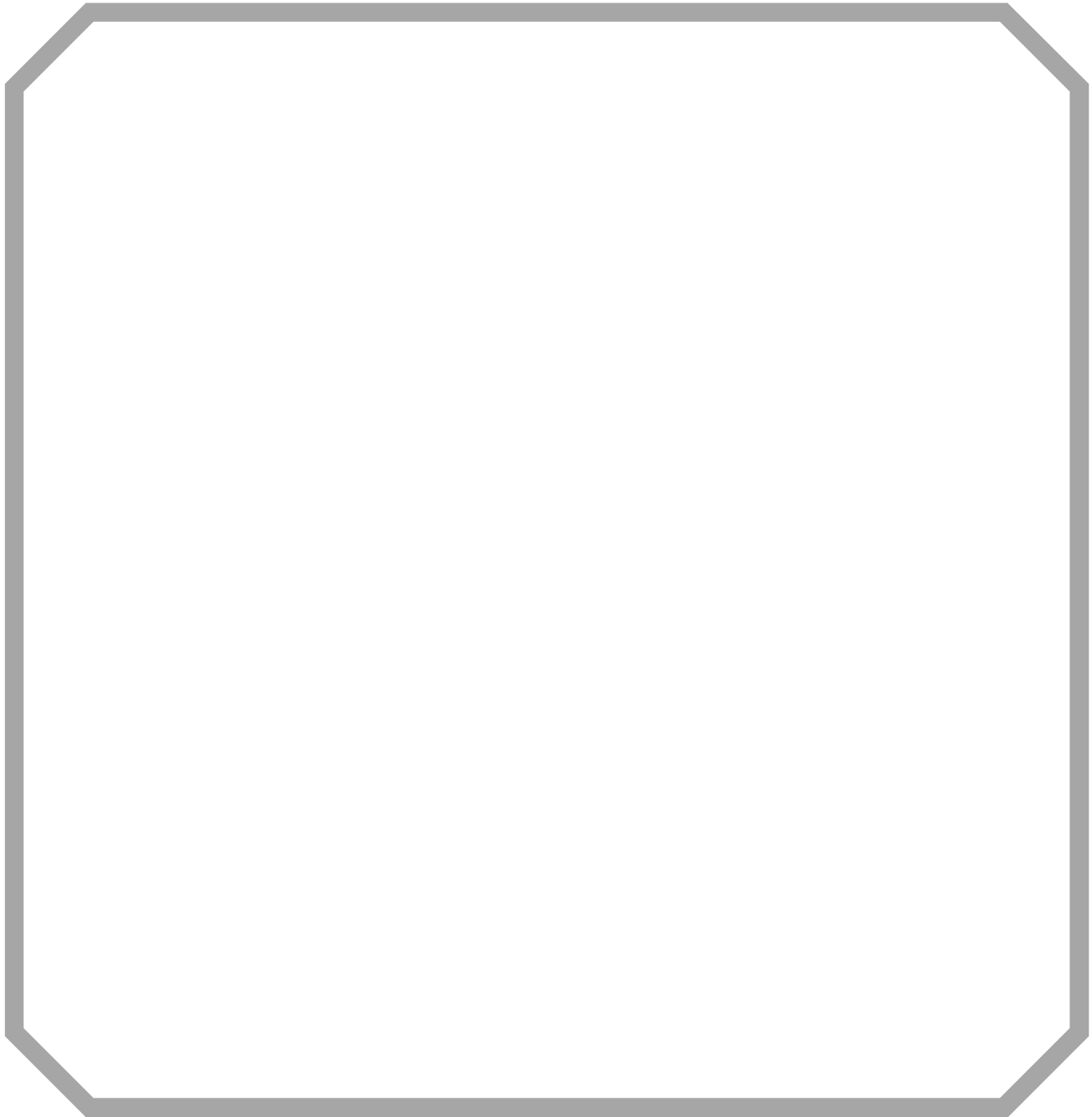
.....

.....



# To miejsca, za którymi tęsknię

MOGĘ JE NARYSOWAĆ LUB WKLEIĆ ZDJĘCIA



PÓJDĘ TAM, KIEDY EPIDEMIA JUŻ SIĘ SKOŃCZY.  
TO JUŻ NIEDŁUGO, DAM RADĘ ZACZEKAĆ.

# W domu

spędzam teraz dużo  
czasu

DO TEJ PORY DUŻO CZASU SPĘDZAŁEM/SPĘDZAŁAM POZA DOMEM.

CHODZIŁAM/CHODZIŁEM DO.....

.....

.....

.....

TERAZ TO SIĘ ZMIENIŁO.

MYŚLĘ ŻE TO JEST.....BYĆ CAŁY

DZIEŃ W DOMU I NIE WYCHODZIĆ.

CZASAMI MYŚLĘ TEŻ ŻE .....

.....

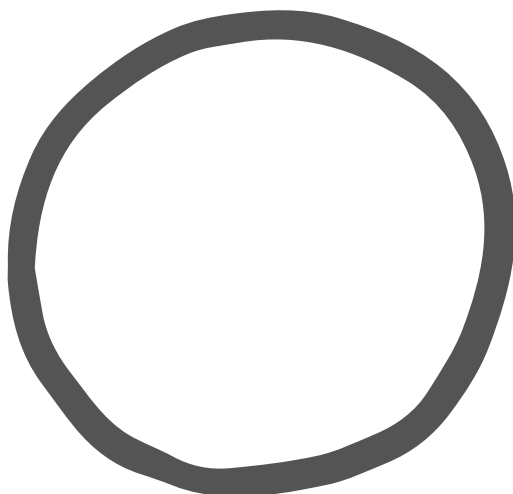
W DOMU LUBIĘ

W DOMU NIE LUBIĘ

**Moje ulubione zabawy w domu to**

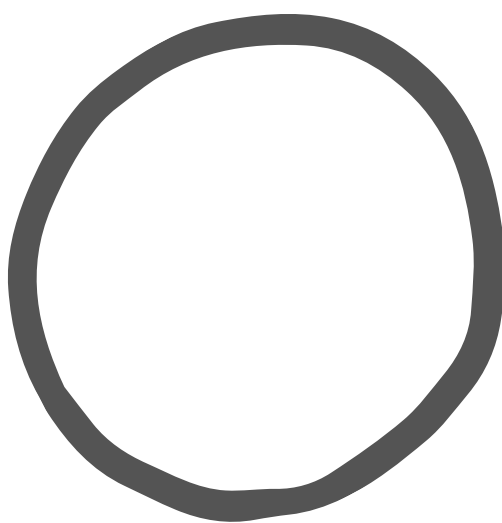


**wtedy czuję się tak jak na rysunku**



# Czasami nie czuję się tak dobrze, jak w trakcie zabawy

KIEDY NA ŚWIECIE CHORUJE DUŻO LUDZI, WIELE SIĘ ZMIENIŁO, A JA SIEDZĘ W DOMU I NIE CHODZĘ DO SZKOŁY ANI DO WIELU MIEJSC, KTÓRE LUBIĘ ODWIEDZAĆ, MOGĘ SIĘ CZUĆ ŹLE.



OSTATNIO TAK SIĘ CZUŁAM/CZUŁEM DLATEGO, ŻE.....

.....

MYŚLAŁAM/MYŚLAŁEM WTEDY.....

.....

.....

JEST KILKA RZECZY, KTÓRE MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE POCZUJĘ SIĘ LEPIEJ

# Lista rzeczy, które sprawiają, że czuję się dobrze

KIEDY CZUJĘ SMUTEK, STRACH, TĘSKNOTĘ, ZŁOŚĆ I INNE NIEPRZYJEMNE  
EMOCJE MOGĘ ZROBIĆ COŚ Z MOJEJ LISTY, ŻEBY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



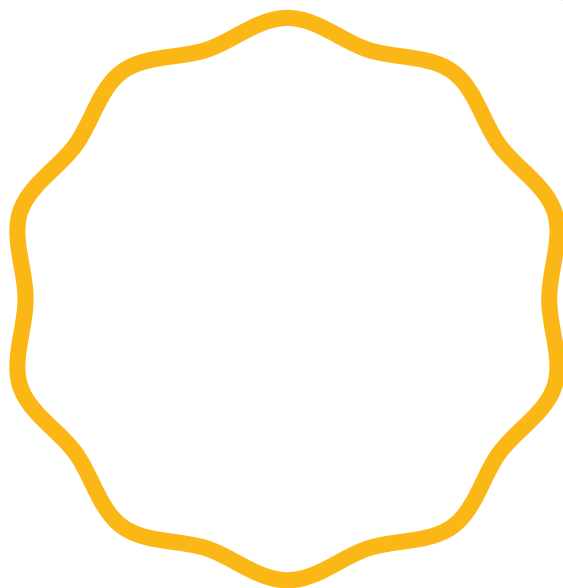
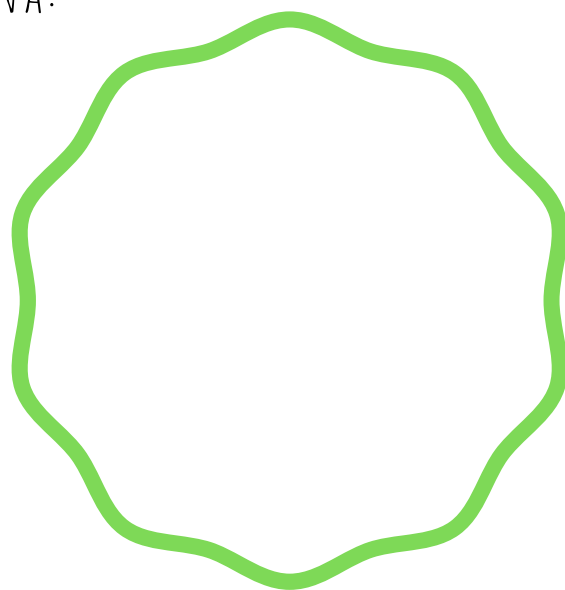
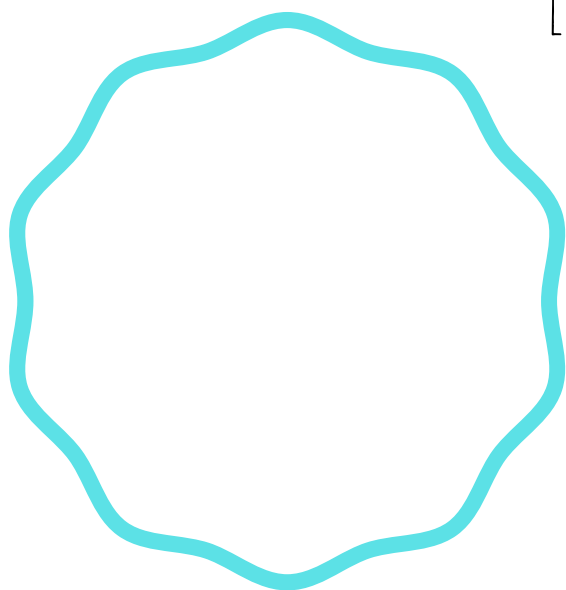
.....



.....

# Osoby, które mogę poprosić o pomoc

KIEDY CZUJĘ SIĘ ŹŁE, MARTWIĘ SIĘ, MAM JAKIŚ PROBLEM ALBO PO PROSTU CHCĘ POROZMAWIAĆ LUB SIĘ PRZYTULIĆ ZAWSZĘ MOGĘ LICZYĆ NA:



DOBRZE JEST PROSIĆ O POMOC, KIEDY SIĘ TEGO POTRZEBUJE.  
I DOBRZE JEST POMAGAĆ, JEŚLI KTOŚ INNY POTRZEBUJE NAS.

# Pomagam, kiedy ktoś tego potrzebuje

W NASZYM DOMU, KAŻDY MA SWOJE OBOWIĄZKI I ZMARTWIENIA.  
KIEDY WIDZĘ, ŻE KTOŚ MA KŁOPOTY, ALBO KTOŚ PROSI MNIE- WTEDY  
**POMAGAM.**

GDY POMAGAM, NIE OCZEKUJĘ NIC W ZAMIAN.  
KIEDY KOMUŚ POMOGŁEŚ, TO NAJLEPSZE UCZUCIE NA ŚWIECIE!



KIEDY KOMUŚ POMOGĘ, POKOLORUJĘ JEDEN LIŚĆ

# Pytania

W TEJ CAŁEJ SYTUACJI Z KORONAWIRUSEM ZASTANAWIAM SIĘ NAD WIELOMA SPRAWAMI. PRZYCHODZI MI DO GŁOWY WIELE PYTAŃ. KIEDY PRZYJDZIE MI DO GŁOWY WAŻNE DLA MNIE PYTANIE, MOGĘ JE TU ZAPISAĆ. MOGĘ POKAZAĆ DOROSŁYM MOJE PYTANIA, ALBO PO PROSTU O NICH POWIEDZIEĆ. TO WAŻNE ŻEBY PYTAĆ. TO WAŻNE ŻEBY ODPOWIADAĆ.



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

.....



# WYZWANIA

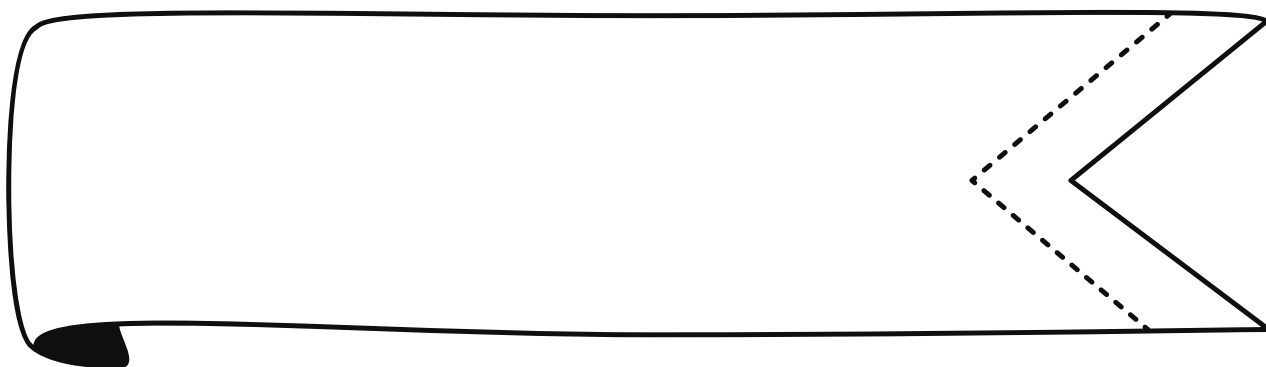
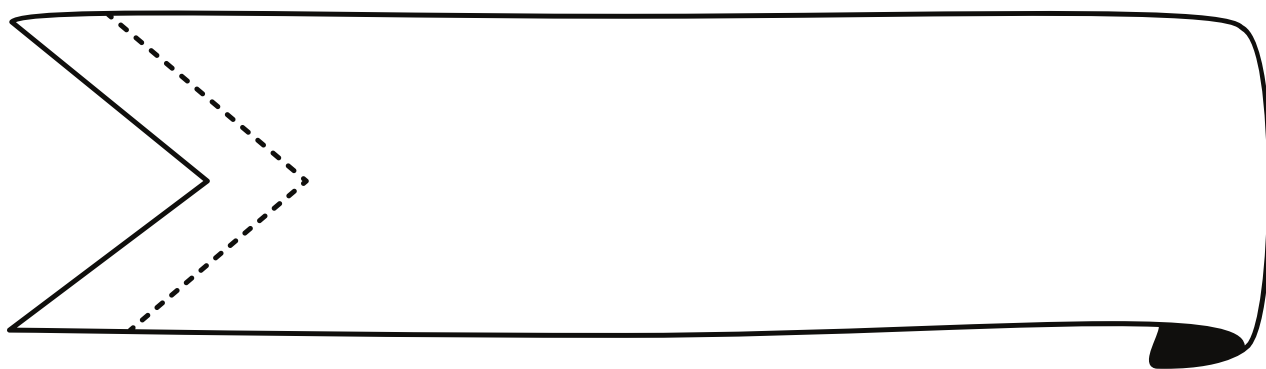
KORONAWIRUS JEST WYZWANIEM DLA WIELU LUDZI TAKŻE DLA MNIE.

WYZWANIE TO TRUDNY PROBLEM, Z KTÓRYM MUSZĘ SIĘ ZMIERZYĆ.

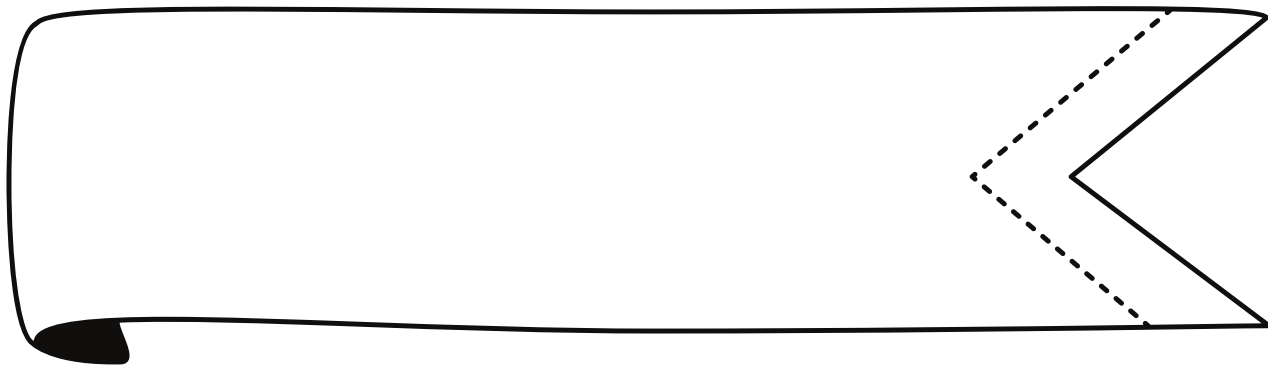
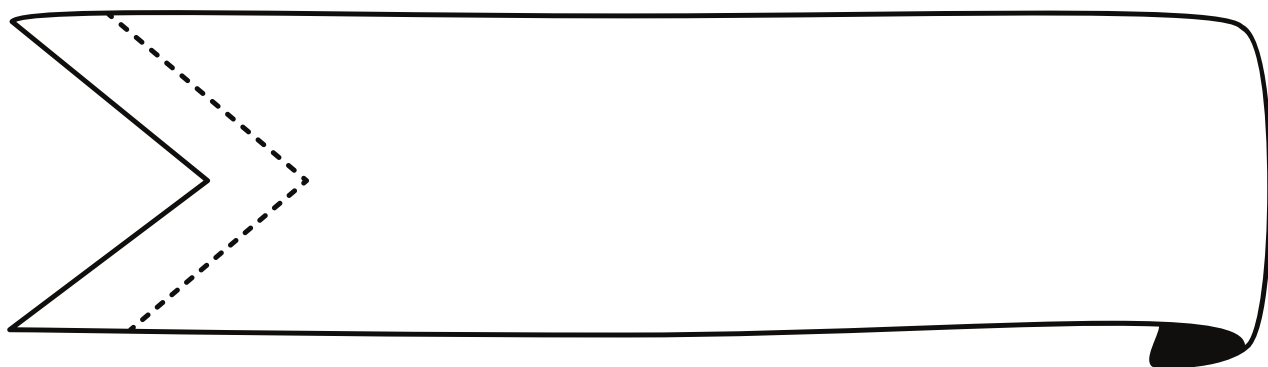
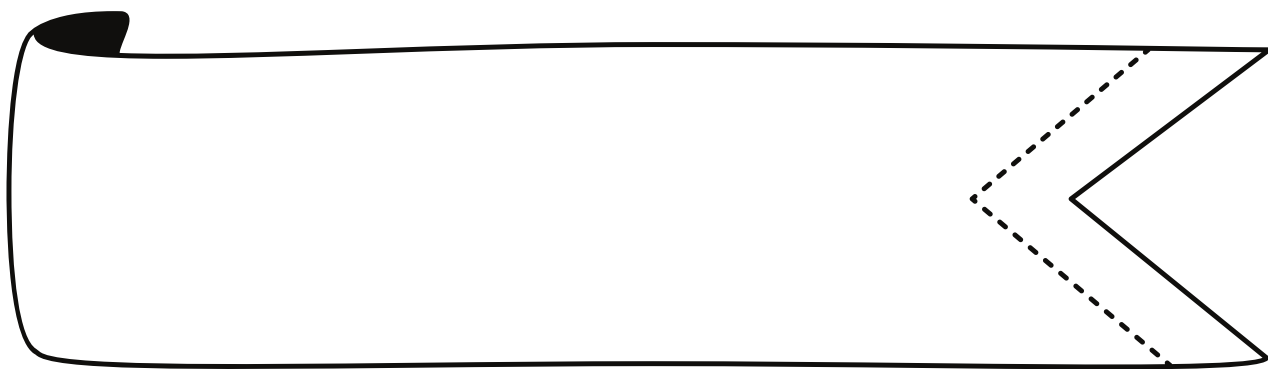
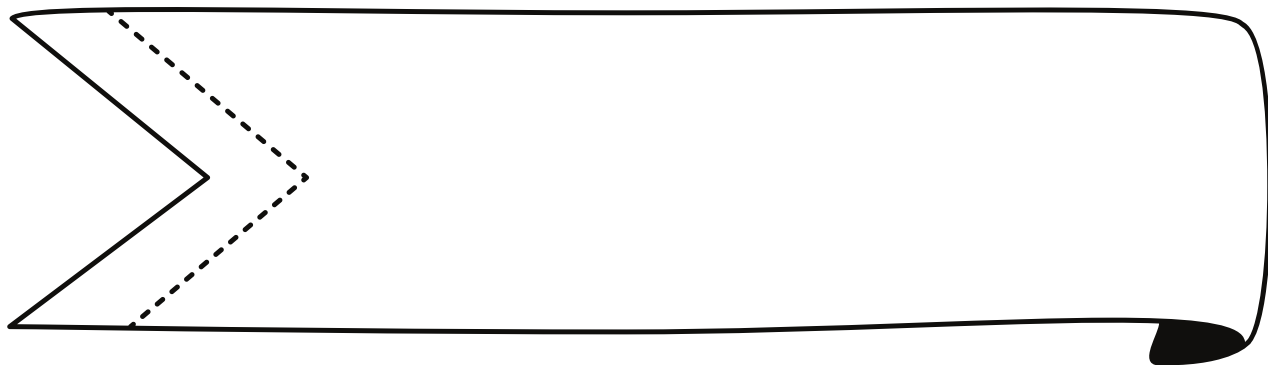
KIEDY PODEJMUJĘ WYZWANIE, MOGĘ CZUĆ EKSCYTACJĘ, ZACIEKAWIENIE ALE TEŻ NIEPEWNOŚĆ ALBO NAWET STRACH. WSZYSTKIE TE UCZUCIA SĄ OK.

CZASAMI UDAJE MI SIĘ OSIĄGNAĆ SUKCES A CZASAMI ROBIĘ BŁĘDY I NIC NIE UDAJE MI SIĘ TAK, JAK SOBIE ZAPLANOWAŁAM/ZAPLANOWAŁEM, ALE NIE PODDAJĘ SIĘ..

NA TEJ I NA NASTĘPNEJ STRONIE MOGĘ ZAPISYWAĆ MOJE WYZWANIA, CZYLI SYTUACJE, KTÓRE BYŁY DLA MNIE TRUDNE ALE SOBIE Z NIMI PORADZIŁAM/PORADZIŁEM.



# WYZWANIA



JESTEM Z SIEBIE DUMNA/DUMNY!

# Kiedy uczę się w domu

CZASAMI WSZYSTKO PRZYCHODZI MI ŁATWO KIEDY UCZĘ SIĘ W DOMU.  
OSTATNIO ŚWIETNIE SOBIE PORADZIŁAM/PORADZIŁEM Z NAUKĄ.....

NAJBARDZIEJ LUBIĘ ZADANIA.....  
SĄ TAKIE CIEKAWY I .....!

CZASAMI ZDARZA SIĘ, ŻE BARDZO NIE CHCĘ SIĘ UCZYĆ. MAM WTEDY WRAŻENIE, ŻE.....  
..... I MYŚLĘ WTEDY.....

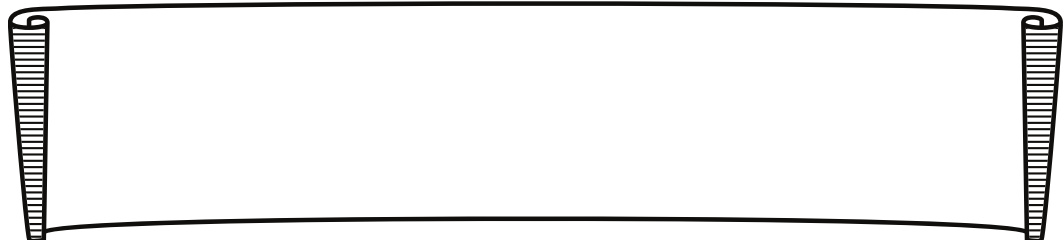
JEST MI SZCZEGÓLNIIE TRUDNO Z NAUKĄ.....

KIEDY NAUKA SPRAWIA MI TRUDNOŚĆ MOGĘ ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC DO.....

# ZASADY, KTÓRE POMAGAJĄ MI W NAUCE W DOMU TO

1. UCZĘ SIĘ O D STAŁEJ PORZE - WYZNACZAM SOBIE CZAS NA NAUKĘ.
2. CZAS NA NAUKĘ OZNACZA, ŻE INNI DOMOWNICY STARAJĄ SIĘ ZACHOWAĆ CISZĘ,  
WTEDY ŁATWIEJ MI SIĘ SKUPIĆ.
3. ODKŁADAM PRZESZKADZAJKI - CHOWAM ZABAWKI, TELEFON I INNE PRZEDMIOTY,  
KTÓRE ROZPRASZAJĄ MNIE I UTRUDNIAJĄ NAUKĘ.
4. ROBIĘ LISTĘ WSZYSTKICH RZECZY DO NAUCZENIA I DO ZROBIENIA, A POTEM  
SKREŚLAM TO CO JUŻ UDAŁO MI SIĘ ZROBIĆ.
5. ROBIĘ KRÓTKIE PRZERWY- ZBYT DŁUGIE PRZERWY ROZPRASZAJĄ MNIE, PO DŁUGIEJ  
PRZERWIE NIE CHCE MI SIĘ WCALE WRACAĆ DO NAUKI.
6. MYŚLĘ POZYTYWNIEM- TYLU RZECZY JUŻ NAUCZYŁEM/NAUCZYŁAM SIĘ ODKĄD  
JESTEM NA ŚWIECIE - TEGO TEŻ DAM RADĘ SIĘ NAUCZYĆ!
7. PLANUJĘ DLA SIEBIE COŚ EKSTRA, GDY JUŻ SKOŃCZĘ NAUKĘ !

TU MOGĘ ZAPISAĆ WŁASNE POMYSŁY NA ZASADY, KTÓRE POMAGAJĄ MI W NAUCE



# to

## moja strona

mogę na niej napisać lub narysować  
wszystko to, co jest dla mnie ważne



**KATARZYNA ADAMIAK** - PSYCHOLOG, ARTETERAPEUTA

NA CO DZIEŃ WSPIERAM UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 43 WE  
WROCŁAWIU I PROWADZĘ TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH W  
CENTRUM PSYCHOTERAPII I SZKOLEŃ CONSILIA.

JESTEM MAMĄ DWÓJKI URWISÓW- AKTUALNIE #SIEDZIMYWDOMU

ODDAJĘ TĄ KSIĄŻECZKĘ W RĘCE RODZICÓW, NAUCZYCIELI, TERAPEUTÓW  
I WSZYSTKICH OSÓB, KTÓRE CHCĄ WESPRZEĆ DZIECI

W TYM TRUDNYM, NIEZROZUMIAŁYM NAWET DLA NAS, DOROSŁYCH, CZASIE.

PRZYSZŁO NAM SIĘ ZMIERZYĆ Z WYZWANIAM I, KTÓRYCH SIĘ NIE SPODZIEWALIŚMY. NIE DANO NAM CZASU  
NA PRZYGOTOWANIE

I ZNALEZIENIE ROZWIĄZAŃ. MAM NADZIEJĘ, ŻE TA KSIĄŻECZKA POMOŻE DZIECIOM PORADZIĆ SOBIE Z  
NIEPEWNOŚCIĄ I ŻALEM ZA TYM CO STRACIŁY.

WROCŁAW, KWIECIEŃ 2020

**Ten utwór jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0**

Międzynarodowe. Tekst licencji można znaleźć pod adresem: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> lub uzyskać drogą korespondencyjną od: Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA, 94042, USA.