**A vírus elleni küzdelemben Te is segíthetsz**



**1. Új napi rutin – új szokások**

* **Alakíts ki** egy **napirendet**, ami a tanulásod és az otthonléted segítheti, átláthatóbbá teszi a napodat! Így lesz időd a tanulásra és a szórakozásra is. Gondold át és tervezz szüleiddel együtt!
* Fokozottan figyelj arra, hogy minél kevesebb időt tartózkodj a lakáson kívül!
* Beszélgess minél többet családtagjaiddal!
* Amikor a lakásból bármelyik családtagod elmegy, akkor hívd fel a figyelmét arra, mire ajánlott fokozottan figyelnie (legalább 1,5 **méter távolság** be**tartása** az emberek közt, a **tömeg kerülése**).
* Bármilyen kérdés merülne fel benned, beszéld meg a szüleiddel!

**2. Segíts nagyszüleidnek, idős hozzátartozóidnak!**

* **Beszélj velük minél többször telefonon**, ezzel szerezve nekik örömöt. Egy-egy ilyen beszélgetés a lakásban töltött időt is megkönnyíti számukra.
* **Segíts nekik a bevásárlásban**, a gyógyszerek kiváltásában, vagy bármiben, amire esetleg szükségük lehet, annak érdekében, hogy ne kelljen elmenniük otthonról.
* Mindig mondd el nekik: **Maradjanak otthon!** Ha szeretnének valamit, rátok bátran számíthatnak.
* Figyelmeztesd őket, hogy ha idegenek telefonon megkeresik kecsegtető ajánlattal, **legyenek óvatosak*,*** ne higgyék el (koronavírus elleni oltóanyag, más gyógyászati segédeszközök), azonnal utasítsák el, majd erről szóljanak szüleidnek és a rendőrségnek.
* Kérd meg őket, hogy ha egy idegen csönget az ajtón és bármiféle ürüggyel be szeretne menni a lakásba, **ne engedjék be**! Ekkor is hívják szüleidet és mondják el, mi történt.
* Most neked és családtagjaidnak a nagyszüleidre és idős hozzátartozóidra még jobban oda kell figyelnetek.

**3. Internethasználat másképp**

* Tanítsd meg szüleidnek, hogy a tanáraid által küldött feladatokat hol és hogyan találhatják meg.
* Figyelj arra, hogy **ne töltsd az egész napot a gép előtt**. Előre tervezd meg, hogy mennyi időt akarsz internetezéssel tölteni aznap.
* Ne feledd: a közösségi oldalakon – ahogy máskor is, most is – csak ismerőssel beszélgess, **személyes adataidat** pedig senkinek **ne add meg**.