

Jurnalul unui puști

Primăvara de după fereastră



prof. logoped Kósa Andrea

prof. logoped Raț Melinda

prof. psiholog Antal Katalin

ilustrat de Kósa Mátyás

În primul rând, dați-mi voie să mă prezint:

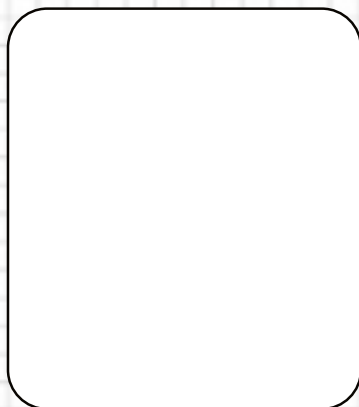
Sunt _____

și am _____ ani

Sunt elev la Școala _____ ,

în clasa _____

Aici e cea mai reușită poză de-a mea:



Sunt chipeș,
așa-i?

Din 11 Martie 2020

sunt în izolare din cauza coronavirusului.

Asta înseamnă că **#stauacasă**

Când învățătoarea ne-a zis că de mâine
nu venim la școală, sincer,
aproape că inima mi-a sărit din piept.
Wow, o VACANȚĂ neanunțată,
bine meritată,
bine venită.

1

Dar...

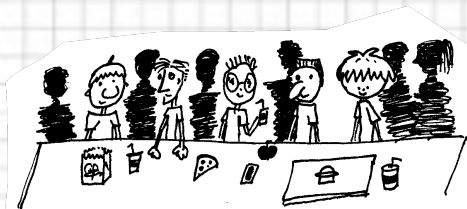


Foarte repede trebuia să înțeleg, că în această „vacanță”:



NU mergem în excursie!

Nici la mare!
Nici la munte!



NU ne distrăm cu prietenii!



NICI cu familia!

Nu vizităm bunicii!
Nu mergem la mall!



Dacă mai aud un NU,
mă duc în lume!
Sincer!

Oh, n-am voie
nici acolo!!!

Stăm în casă și încercăm
din răspuțeri
să nu lăsăm să intre
pe ușa Domnul Covid-19!

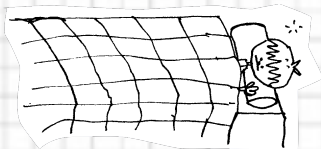
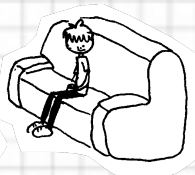
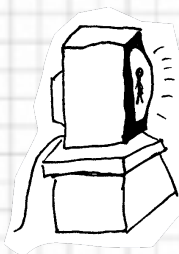


Cine o fi
acest domn?

Și ce vrea de
la mine?

Din prima zi până în ziua a

-a



- nu m-am trezit devreme

- am lenevit până târziu

- mă uitam la desene

- mă jucam cât am putut de mult

DAR

În gând îmi răsunau vorbele

Fă ceva util!



mamei

Închide odată tableta!



tatălui

Folosiți timpul vostru eficient!

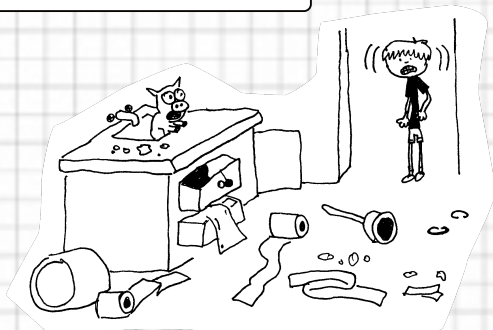


învățătoarei

Trebuia **URGENT** să fac ceva



cu viața mea

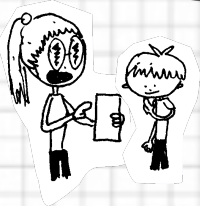


cu mediul meu înconjurător

**Mama mi-a zis că ar fi bine dacă am avea un program zilnic,
de care să nu ne abatem.**

- ☆ ne trezim și ne culcăm la o oră prestabilită;
- ☆ deschidem ferestrele, și aerisim bine camerele;
- ☆ ne spălăm bine, ne pietănăm, ne spălăm pe dinți;
- ☆ ne îmbrăcăm în haine comode;
- ☆ ne pregătim în fiecare zi de parcă eu m-aș duce la școală, iar mami la serviciu;
- ☆ luăm împreună micul dejun, prânzul și cina;
- ☆ mă întâlnesc cu doamna învățătoare și cu colegii de clasă la lecțiile online;
- ☆ eu decid când îmi fac temele de casă;
- ☆ facem puțină mișcare în fiecare zi;
- ☆ petrecem timp în familie (alegem ce să facem: citim, ne jucăm, povestim, gospodărim);
- ☆ ne încărcăm cu gânduri pozitive;
- ☆ avem grijă de sănătatea noastră, bem multă apă, mâncăm legume și fructe crude;
- ☆ alegem un loc în casă unde ne putem retrage pentru a rămâne puțin singuri, pentru a „ne încărca bateriile”;
- ☆ ținem zilnic legătura cu bunicii, prietenii, verișorii;
- ☆ planificăm dinainte timpul petrecut în fața calculatorului, televizorului.

L-am lipit pe perete, să nu cumva să uit ceva.

[illegible]

**Totul este flexibil,
ne organizăm
ca și o echipă adevărată.**

Pare greu?

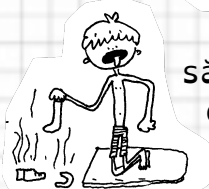


să te speli
mereu?



să îți scrii temele
zi de zi?

să stai la
orele online?



să faci curat
după tine?

NU ESTE!

**Pentru că am un loc special,
doar pentru mine, unde pot**

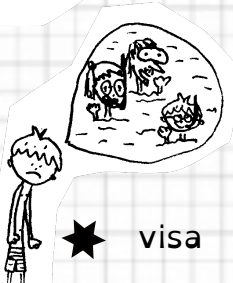


citi

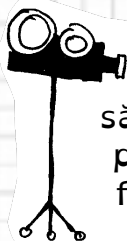


asculta muzică

să mă întâlnesc cu prietenii,
verișorii, bunicii



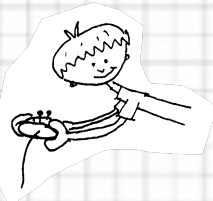
visa



să fac
poze,
filme

să scriu
un jurnal

să mă joc



să dansez
și să cânt

să vizitez muzee virtuale,
grădini zoologice

să ascult povești pe net

Pe lângă programul meu general, valabil pentru fiecare zi, pot face o listă numai cu acele activități pe care le consider importante pentru acea zi.

Toate preocupările cu care îmi pot umple ziua, le-am trecut pe bilețele și le-am pus într-un borcan frumos împodobit.

TO-DO



Dimineața, când planificăm ziua cu părinții, aleg câteva bilețele și le lipesc pe lista mea cu activitățile de făcut.



Data: _____

Lista zilnică cu activitățile de făcut

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2020

7

Dezlipesc bilețelul după ce am finalizat activitatea și îl pun înapoi în borcan.



Am făcut și ceva cercetări
despre acest Domn Covid-19!!

Am adunat aici toate informațiile găsite
întrebând pe... părinți, bunici... prieteni... vecini... :



1.

2.

3.

4.

5.

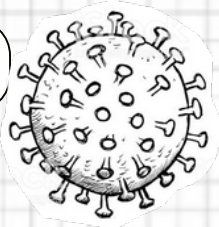
6.

Sincer: Nu-mi place de el!



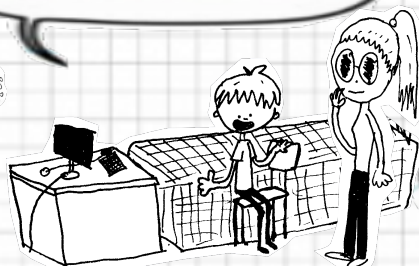
Degeaba mă iubești,
eu nu te iubesc!

pfuuuuii!!!



Mi-am întrebat părinții: „Atunci eu cum mă pot proteja?”

De ce nu mergem la doctor
să ne spună că suntem sănătoși,
după care să ne întoarcem la școală?

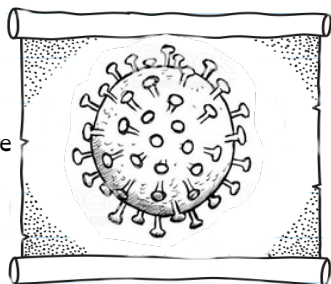


Avem nevoie doar de câțiva
pași concreți, și îl putem
ține la distanță.

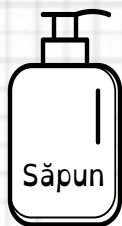
WANTED!

COVID 19! Un animăluș,
foarte-foarte mic, care
trăiește peste tot, și
se cațără pe tine dacă atingi locurile
unde și-a făcut deja cuibșorul,
sau dacă cineva strănută pe tine.

Ajunge un moment de neatenție!



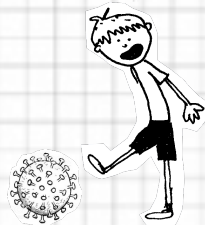
COVID-19



Ce animăluș fricos!

Știați că Covid-ului nu-i place
apa și săpunul?

Chiar dacă sare pe noi și îl
aducem în casă, va fugi
de pe noi dacă ne spălăm
bine-bine pe mâini
și pe față cu multă
apă și săpun.



9

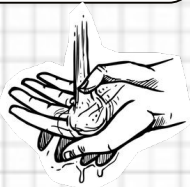
20 de secunde

Așa că am învățat să mă spăl corect pe mâini.

Ce zici dacă am scrie o poezioară,
să reținem mai bine ce trebuie să facem?

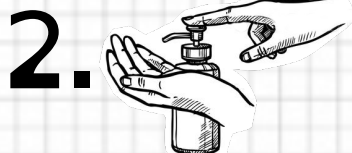


VOILA,
uitați ce a ieșit:



1.

Mâinile ni le spălăm
Astfel noi ne protejăm.

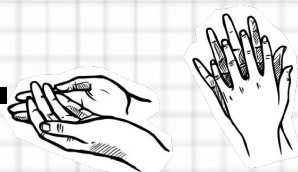


2. Unu și cu unu
lau întâi săpunu'.

3.

Doi și cu trei
La fapte am să trec.
Patru, cinci și șase,
Mă frec bine în palme.

4.



Unghiuțe, degețele,
Nu am cum să uit de ele!

5.



6.



Și la urmă nouă, zece
Ne clătim cu apă rece.

7.

Cu un prosop curat,
La microbi le vin de hac.



Ce lume ciudată!



În tinerețe credeam că în anul 2020
colonizăm planeta Marte,
și nu că învățăm cum să spălăm mâinile corect!



Atenție, ATENȚIE!!!

Nu ne mai atingem fața, până ce
nu am pus virusul pe fugă.



Voi știți de câte ori
ducem mâinile la
față fără să știm măcar?

Ca să învăț să mă abțin,
am făcut un pariu cu tati,
că voi rezista o oră întreagă
cu mâinile în buzunar.
Nu am reușit.

Puteți încerca și voi!

Porniți cronometrul...

Start!

Ați reușit?

Eu am învățat că ajută dacă din când în când îmi
încrucișez degetele, și asta
îmi aduce aminte de această regulă.

Este ceva important ce am uitat să menționez?

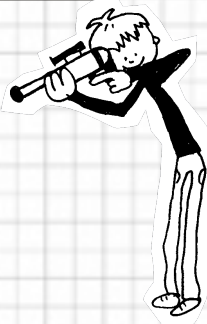
Reguli, reguli, reguli!



Reguli dimineața, reguli la amiază, reguli seara!



Am înțeles de la Tati că acești pași
mărunți dar importanți
fac **diferența** între sănătate și boală.



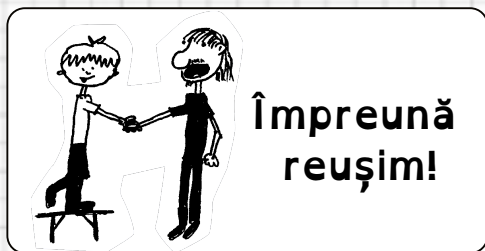
Care regulă vi se
pare greu de respectat?

De care regulă nu
uitați niciodată?

Și dacă uit ceva?

**Regulile ne
protejează!** ■

Nu trebuie să le ții minte pe
toate deodată.
TE voi ajuta, și totul va fi bine.

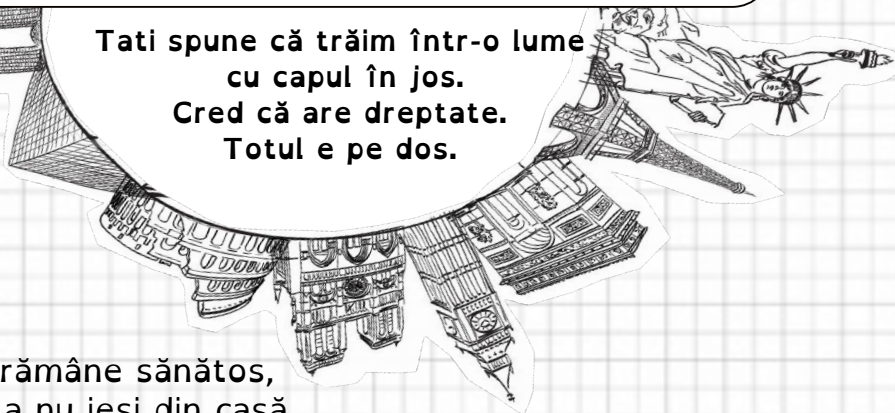


**Împreună
reușim!**



Sunt multe lucruri, pe care nu le înțeleg.

Tati spune că trăim într-o lume
cu capul în jos.
Cred că are dreptate.
Totul e pe dos.



Acum, a rămâne sănătos,
înseamnă a nu ieși din casă.

Ne putem îmbolnăvi,
dar nu ne putem duce la doctor.

Vacanța înseamnă să nu ne mai pregătim
de munte sau de mare, poate nici la vară.

Să iubești, înseamnă
să nu te duci în vizită la nimeni.
Nici la prieteni, nici la bunici.



Animalul de companie te scoate
la plimbare în jurul blocului.



Oare așa va fi de acum înainte? **MEREU?**

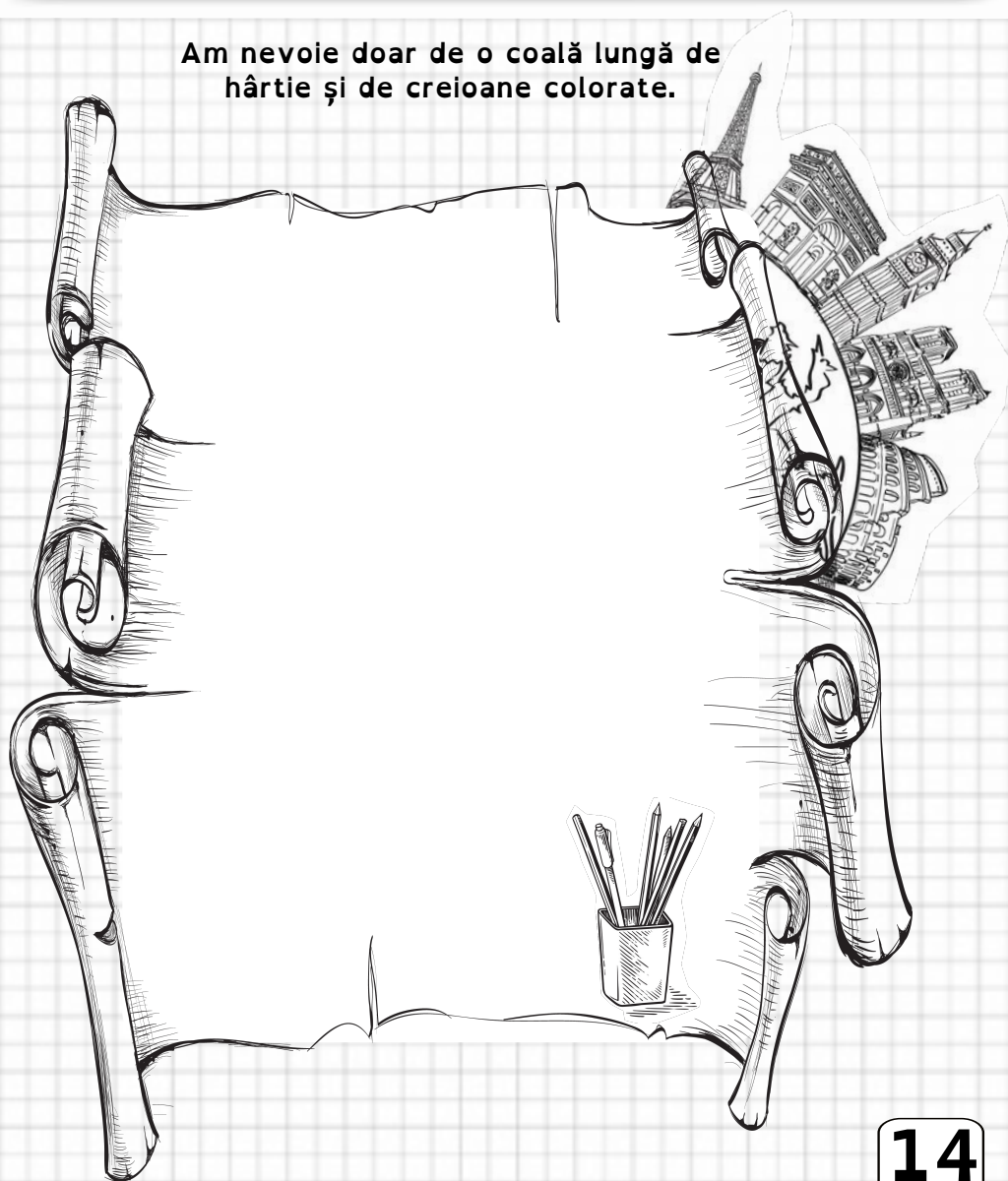
13

Dacă respectăm regulile, vom putea relua
viața de dinainte!... Și de noi depinde când...

Mi-a venit o idee. Ce ar fi să desenez propriul meu oraș?

Cum arată acum lumea?
Cum va arăta de acum înainte?
Cum mi-ar plăcea să fie de acum înainte?

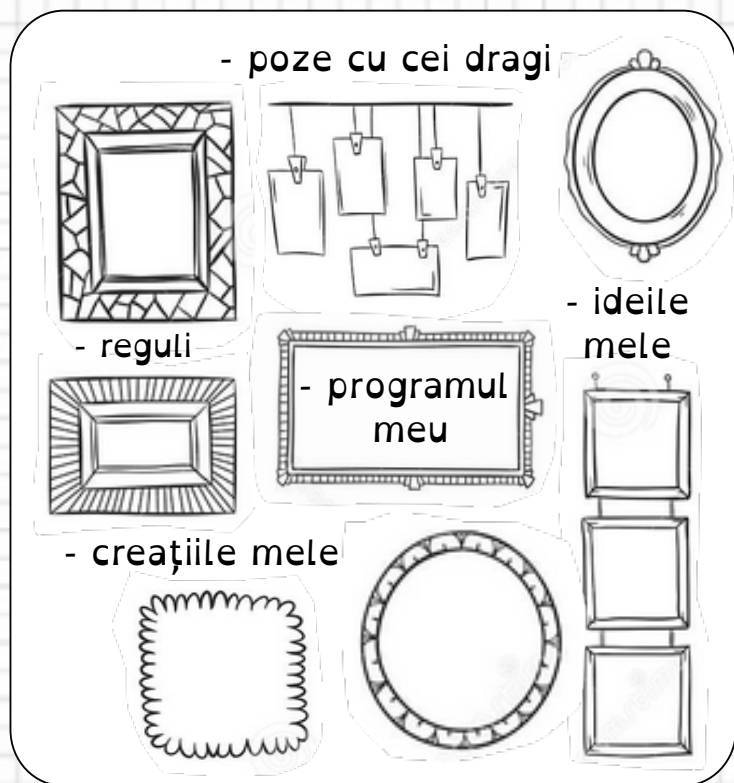
Am nevoie doar de o coală lungă de
hârtie și de creioane colorate.



Acum, am deja propriul meu perete.

Zău!

Un perete întreg îmi aparține!
Doar mie! Acolo lipsesc tot ce este important.



Hmm...
îmi place!



Le aranjez cum vreau eu. Deocamdată ajunge în vârf
mereu poza care reprezintă
amintirea mea preferată, cea mai frumoasă dintr-o săptămână.

Am învățat, că aceste zile sunt unice.
Că trebuie să păstrez aceste amintiri.

Între timp încerc să pun programul meu în practică și să formez o anumită rutină zilnică.

Nu demult, s-a întâmplat ceva destul de jenant:

Și câștigătorul concursului
"Cel mai mare biceps" este...



Ați ghicit, așa-i,
cine a câștigat?

SAU

Mai bine zis,
cine nu a câștigat?

Așa că a venit vremea să mă apuc să fac niște bicepsi mari și tari!

Fac multe pauze între îndatoririle mele.

Când o aud pe mami

„NU-TE-LI-PI-DE-SCA-UN-VREI-SĂ-FII-CO-CO-ȘAT?”,

atunci știu deja că a sosit vremea
de „a-mi pune sângele în mișcare”.

Am adunat o serie de exerciții fizice, dintre care aleg

în fiecare zi.

Mușchii sunt foarte
importanți, sper că alegi
cel puțin 10 exerciții



5-6 în fiecare zi,
e suficient.
Perseverența contează



Să nu te obosești, dragul meu.
o să ai febră musculară!

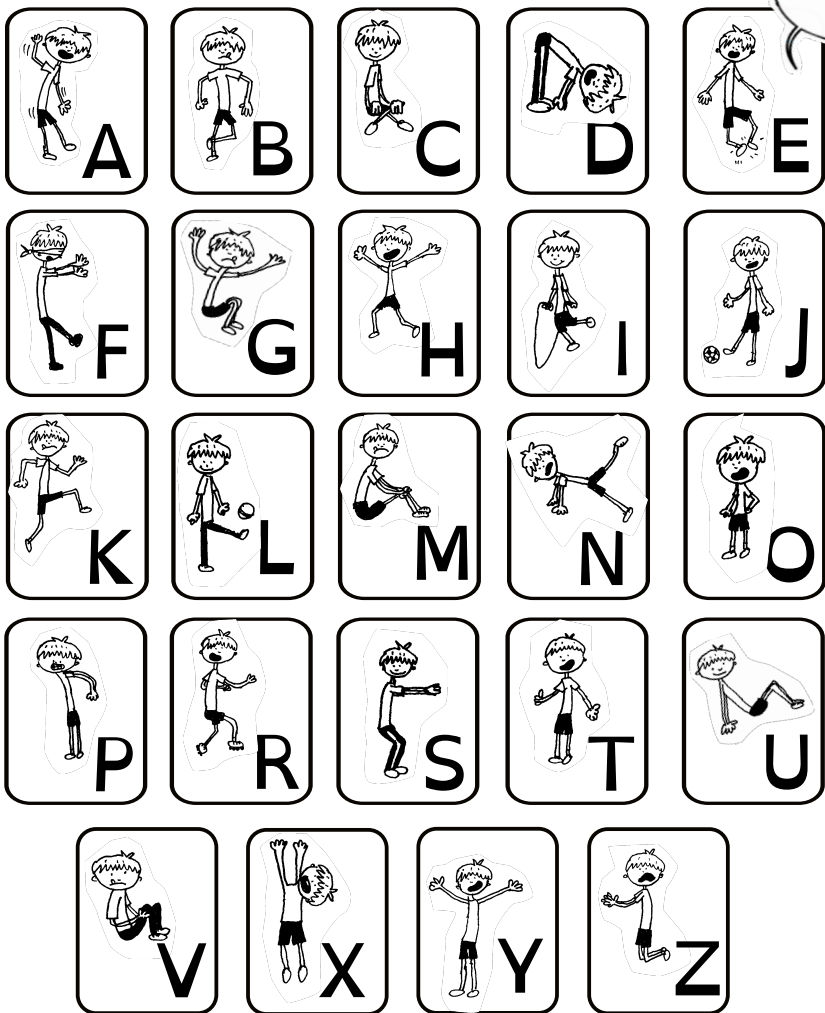


Fiindcă simt lipsa prietenilor, colegilor mei,
încep exercițiile de încălzire aducându-mi aminte de ei.

Știați voi că exercițiile fizice se pot face după alfabet?
Zău, de nu???

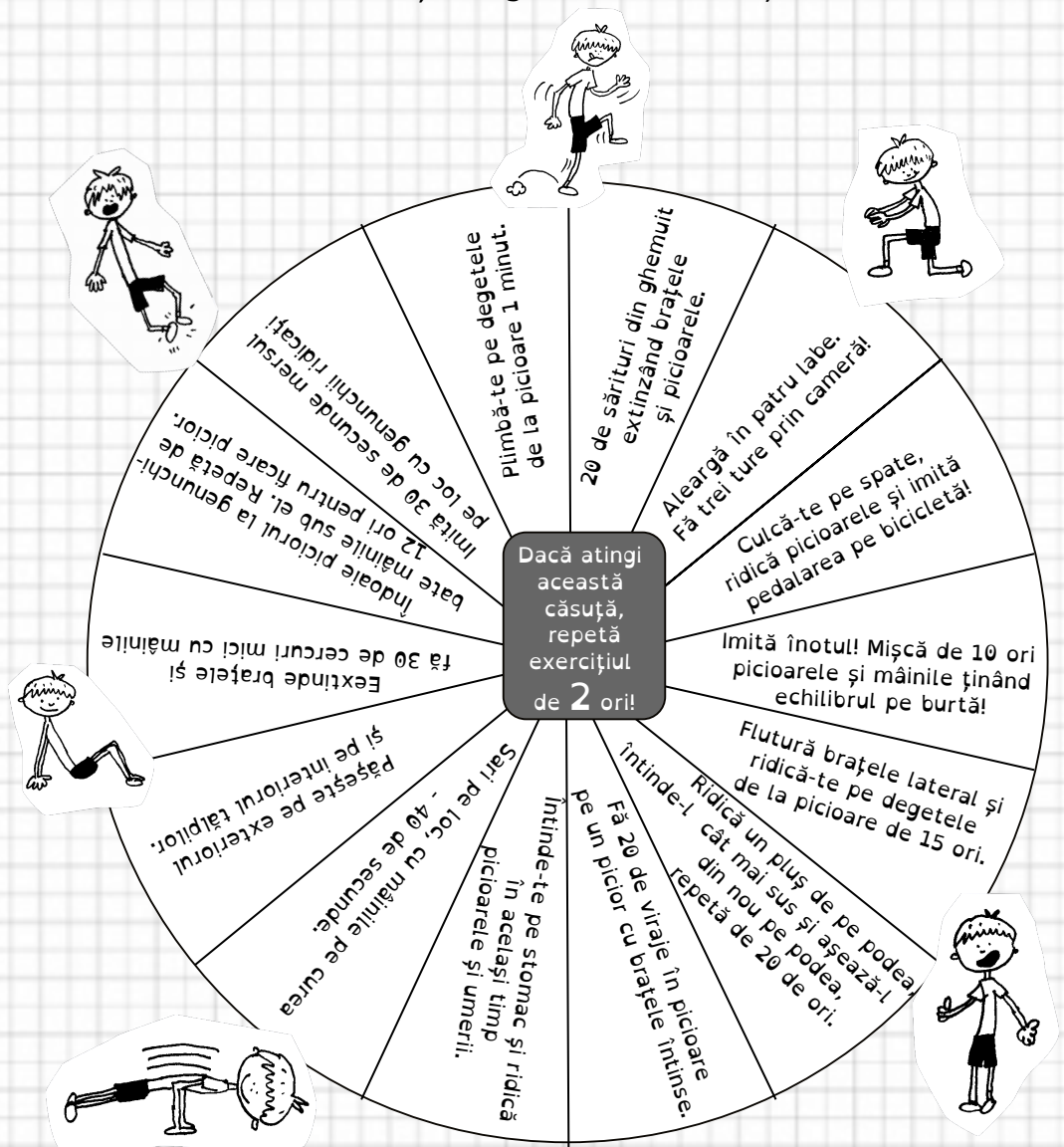
Încercați!!!

E cool!!!



Fiecare literă din alfabet se poate imita printr-o mișcare!
Îți poți imita numele tău, numele celui mai bun prieten,
numele străzii pe care locuiești...

Închid ochii și aleg câteva exerciții.



Aici aveți preferatele mele:

Știați că vă puteți lua la întrecere cu exercițiile fizice?

Să vă testați rezistența!!! Pornim cronometrul, și numărăm câte exerciții reușim să facem în 100 de secunde.

Facem exercițiul de mai multe ori, în diferite zile.

Flotări



Scriem rezultatele aici:

Calculăm media

Media:

100

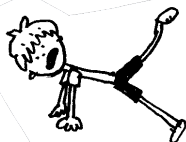
NEWS

Calcularea mediei:

1. Adună rezultatele!
2. Împarte suma rezultatelor cu numărul încercărilor!

Încă nu am învățat acest lucru. Dar trebuie să aflu cât sunt de puternic. Așa că cer ajutorul părinților.

Ridicarea picioarelor



Media:

Abdomene



Media:

Sărituri



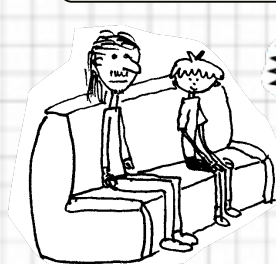
Media:

Și aproape întotdeauna câștig!
Tare mă tem însă, că tati mă lasă să câștig...

Și dacă tot la matematică suntem... Aș mai face ceva calcule...

Sănătoase!

Am auzit ceva interesant la televizor.



Apa energizează organismul,
crește rezistența față de stres!



Așa că m-am hotărât să țin evidența
cantității de apă băute.

Am luat o sticlă extraordinară
de mare... de zece litri... →
și după ce beau un pahar de apă,
hașurez o dungă din sticlă.

Am început experimentul în data de:

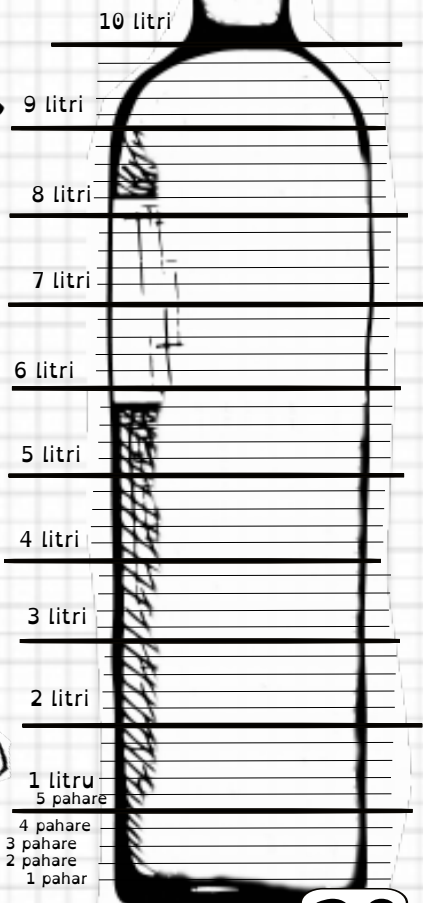
Am terminat în data de:

Deci am reușit să beau 10 litri de apă în

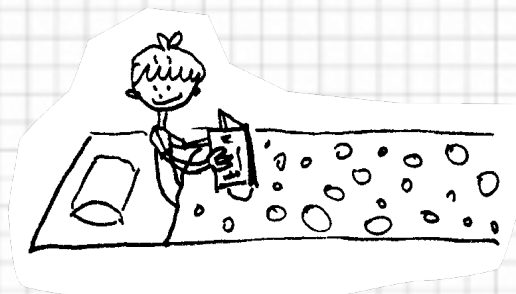
zile.

Wow, dacă continui așa,
anul viitor la balul mascat,
nu mă costumez!

O să fiu un pește
adevărat!



Intenția mea fermă este, să petrec o perioadă din fiecare zi dezvoltându-mi abilitățile și cunoștințele.



Incredibil!!!!

Extraordinar!

Stupefiant!!!



Așa că mi-am promis că în fiecare zi, după ce termin temele, citesc _____ pagini.

Și ca să fie mai distractiv, am căutat o serie de "reading challenge"-uri, metode de provocare la lectură!

Citește...

Bifez, dacă am reușit
să răspund pozitiv
la o provocare

1. foarte lent

2.



3.

foarte rapid

5. cu lăterna
sub pătură

acoperă
imaginile
și ilustrează
întâmplările

4.

sub o umbrelă

6. pe un turn construit din perne,
de pe "tron"

7. animalului tău
de companie sau
plușului tău pefat

8.

dialogurile
pe un alt ton
-voce înaltă, joasă

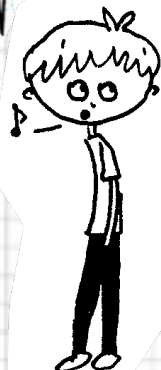
pe balcon
purtând
9. ochelari
de soare

10.

plimbându-te
în jurul
camerei

11. în pijamale

Și așa putea continua
și continua...
Cu puțină imaginație
pot face orice!



Statul cu brațele încrucișate pe o perioadă mai lungă de timp are, de multe ori, un ingredient nedorit:

PLICTISEALA.



Un remediu excelent împotriva ei, este căutarea de **CURIOZITĂȚI**.

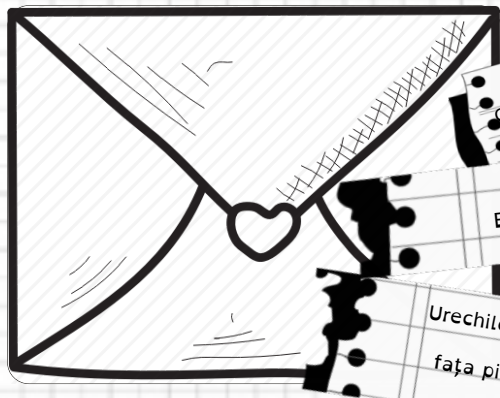
Așa că mi-am propus ca la primele semne ale plictiselii, să caut câteva lucruri interesante...



1. Le scriu pe bilețele.

2. Le spun părinților, prietenilor, bunicilor, să își descrețească frunțile.

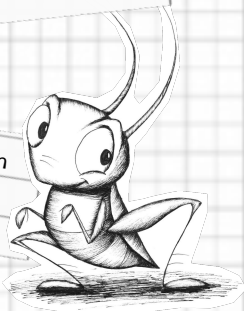
3. Le adun într-un plic, și fac o colecție proprie de „miracole”.



Căpșuna este singurul fruct din lume cu semințe pe suprafața lui, într-un număr de aproximativ 200.

Este imposibil să strănuți cu ochii deschiși.

Urechile greierului sunt poziționate în fața picioarelor, chiar sub genunchi.



Mami mi-a zis că oricând pot s-o ajut la treburile casei.

O, GOD!!! PLIZZZ NO, PLIZZZ no!

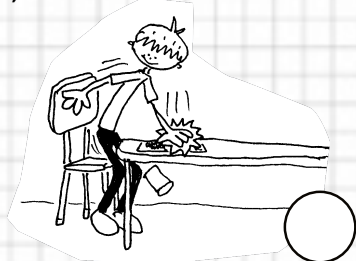


Să repar eu țevile?!!! Nici vorbă!!!

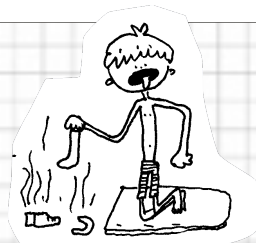


Dar mami nu exact la acest lucru s-a gândit:

Așa că am ajutat-o:



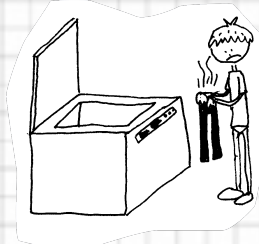
la ștergerea prafului



la separarea rufelor

la așezatul mesei

la curățarea legumelor



la spălatul rufelor



la spălatul vaselor

la aspirarea camerei

la sortarea hainelor

la împerecherea șosetelor

Dacă o ajut, îmi dă pentru
fiecare activitate casnică o bifă!

Alături de zilele fericite, active, pline de gânduri pozitive
sunt și zile grele, pline de stres.



Mai ales la ora 13, când familia se adună în fața
televizorului să ascultăm știrile.
Știrile nu au cum să nu ajungă și la noi.



Am găsit pe internet o idee
foarte-foarte-foarte drăguță,
care ne ajută să depășim momentele grele.

1. Pe un pahar am lipit
eticheta
"Împreună reușim!"

2. Când cineva este trist,
stresat, speriat
toarnă apă în pahar.

3.

Cu cât este mai intens sentimentul,
cu atât crește nivelul apei!



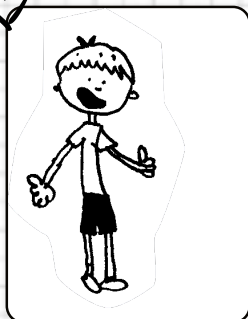
4.

Când nivelul apei
depășește
trei sferturi din pahar,
este timpul să luăm
câteva
MĂSURI.

Fii atent la ceilalți!

●☆☆● - Acte de bunătate

Amabilitatea este gratuită. Presărați-o peste tot.



Pregătește o gustare surpriză părinților.

Ascunde mesaje drăguțe (în cartea citită de mami, în ziarul răsfoit de tati).



Fă și trimite filmulețe amuzante, drăguțe pentru bunici, prieteni.

Născocește o petrecere surpriză.

Decupează inimioare și ascunde-le în făină, cafea, sub farfurie.

Oferă un zâmbet, o îmbrățișare. Repetă ori de câte ori simți nevoia.

Dăruiește un compliment!



Povestește despre aceste experiențe!



Trimite prin poștă un cadou bunicilor.

Apreciază efortul părinților în a te ajuta la lecții!



Povestește bunicilor de ce consideri că sunt importante în viața ta.

Decupează perechi de ochi și lipește-le pe lucrurile din frigider.

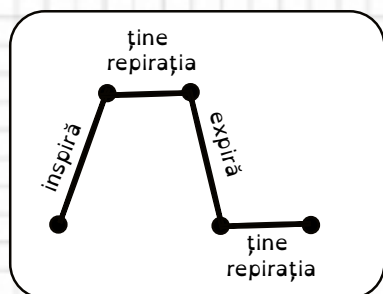
Mă relaxez

Am prea multă energie... cel puțin așa zice tati. Mă uit pe fereastră cum devine lumea din ce în ce mai frumoasă și mai verde, și mi-e dor să ies și să mă joc din nou cu prietenii. Chiar și la școală m-aș duce!

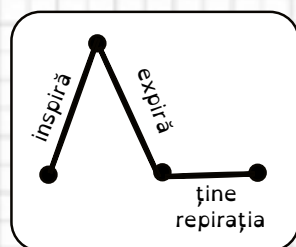
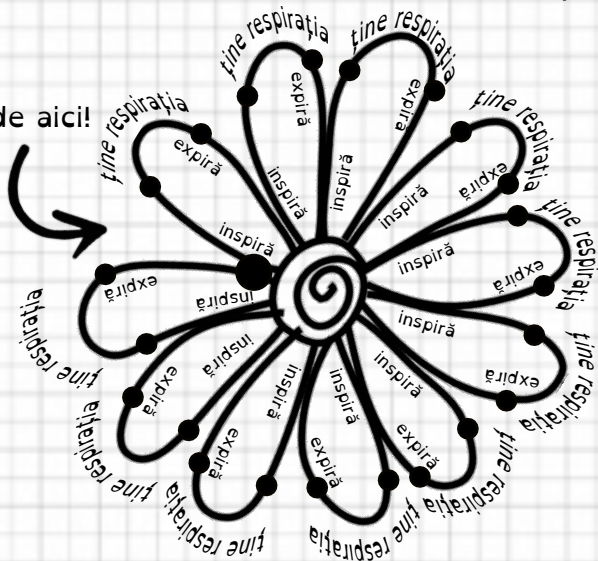
Și când devin agitat... mă ajută jocurile învățate de la mami.

Pune degetul pe bulina neagră și du-te dealungul liniilor, urmând instrucțiunile.

Începe de aici!



Începe de aici!





Devin om de zăpadă.



Îmi încord picioarele, apoi trunchiul, brațele și capul,
până ce corpul îmi devine tare-tare.
Apoi îmi imaginez că răsare soarele,
și mă topesc ușor.

Prima dată capul, apoi brațele, trunchiul,
și picioarele îmi devin moi,
până ce mă transform într-o baltă, pe canapea.

PRIMĂVARA

Sunt un copac care înflorește.

Îmi încordez tot corpul, și îmi imaginez cum
soarele mă încălzește din ce în ce mai mult.
Îmi decleștez încet pumnii, apoi îmi las brațele,
picioarele, capul, și corpul moale.
Dar nu mai cad ! Mă ridic încet pe vârful degetelor
și îmi întind brațele spre cer. Am înflorit !

Realizează portretul anotimpului tău preferat!



La mare și la soare

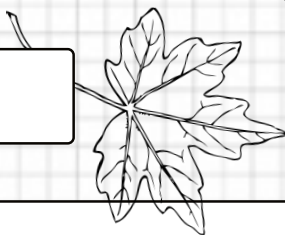


Îmi imaginez că este cald, și stau culcat pe apă.

Mă balansez înainte și înapoi,
la stânga și la dreapta, de parcă m-ar legăna valurile.

Când mă simt puțin somnoros,
îmi deschid ochii încetîșor. M-am relaxat!

Cad din copac



Mă prefac, că sunt o frunză galbenă,
care părăsește creanga copacului.

Îmi relaxez toți mușchii corpului treptat-treptat,
și imitând căderea frunzei,
mă las moale pe podea sau canapea.

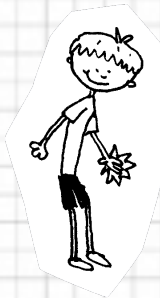
Desenează despre anotimpul tău preferat!

Știați voi, că râsul nu doar că te binedispune,
dar și vindecă și relaxează?

Și mai este și contagios!

Începem prin a chichoti

1.



2.



apoi râdem ușor

3.

mai apoi
cu poftă



Dar poți imita și râsul celor dragi.

★ râsul lui Moș Crăciun

★ râsul vrăjitoarei

★ al șoricelului

● în șoaptă, cu voce tare

● lent, rapid

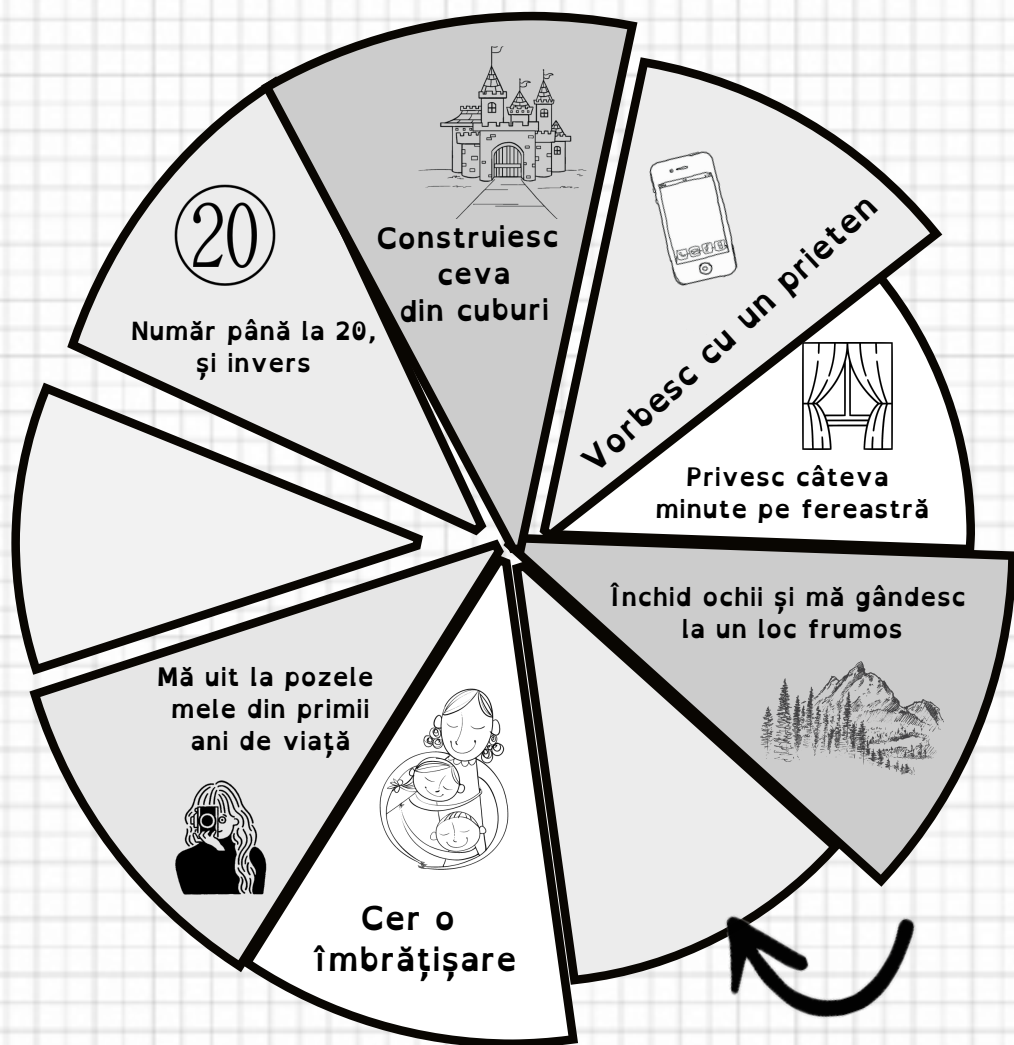
● cu alternarea tonalității

Încercați! Este atât de distractiv!

Aveți alte idei de a râde?

Dar cum fiecare om este diferit, uitați o idee pentru fiecare!

Adunăm acțiuni care ne calmează, care ne ajută să ne liniștim dacă suntem furioși, triști sau dezamăgiți.



Pe "feliile de pizza" necompletate scrie câte o tehnică care te calmează.

Dacă îți lipești pizza pe o plută, o poți agăța pe perete, și o poți învârti.

Eu l-am și decorat pe al meu.

Aruncați cu zarul și înaintați atâtea câmpuri cât arată zarul. Urmăriți instrucțiunile!



Să ai parte
de o zi
frumoasă!

33.

Spune un
compliment
mamei,
tatălui.

34.



Ești de
neoprit!

35.

36.

Fă ceva
creativ!

32.

Gândește-te
la lucruri
care te fac
fericit!

Ce calitate
ți-ai dori
cel mai mult
să deții?

31.

30.

Balansează-te
pe o minge
cu picioarele
îndepărtate!

Dă câteva
exemple pentru
care te poți
considera
norocos!

29.

Îmbrățișează
tare plușul tău
favorit!

17.

18.

Spune
o glumă!

19.

Care este
cel mai tare
lucru pe care
l-ai văzut
până acum?

YOU
ARE
O.K.!

20.

16.
Povestește-ne
cea mai
grozavă
amintire.

Ești
genial/ă!

15.

14.

Când ești
cel/cea
mai fericit/ă?

Inspiră/Expiră
încet!
Pretinde că miroși
o floare/
sufli o lumânare.

13.

1.

START

Povestește-ne
cel mai bun
lucru care
ți s-a întâmplat
astăzi.

2.

3.

Spune două
lucruri pe care
le-ai învățat
astăzi!

4.

Ce te-a făcut
astăzi să râzi?
Povestește-ne!



2-5



5+



20-30'

Unde
te-ai duce
în excursie?

37.

38.
Povestește-ne
ceva ce
te face mândru!

Spune ceva
drăguț
despre tine.

39.

FINISH

40.

Spune,
ceva nou,
ce ai dori
să încerci.

28.

27.
Care este
mâncarea ta
preferată?

26.



Asculță și/sau
cântă
melodia ta
preferată!

25.

21.
Pe cine îl/o
admiri?
De ce?

Ești super!

22.



Primul lucru
care o să faci
după terminarea
izolării...

23.

Cea mai eficientă
resursă proprie
pe care
te poți baza...

24.

Nu contează cât
de încet mergi,
atât timp cât
nu te oprești.

12.

11.
Caută o plantă!
Descrie-o
de parcă acum
ai vedea-o
prima oară!

11.

10.
Cui ești
recunoscător/
recunoscătoare?
Pentru ce?

10.

Imită câteva
gesturi,
grimase
hazlii. 9.
Fii amuzant!

Povestește
despre un
proiect
la care
ai lucrat astăzi!

5.

Întinde-te
pe jos
câteva minute!

6.

7.
Provocările
te fac
mai puternic!

7.

Deschide fereastra!
Ce poți auzi?
Ce poți vedea?
Ce poți simți?
Ce poți atinge?
Concentrează-te
la ce se întâmplă
ACUM.

8.

Prin ceea ce trecem acum, odată va deveni istorie

Pentru eul meu viitor... Să amintesc de această perioadă...
În detalii...

decupez lipesc
 colorez desenez



Atașez
jurnalului meu:

o fotografie din
această perioadă

un articol
dintr-un ziar

ceva ce am creat
în această perioadă

o poză cu
familia mea

o poză cu un
moment special
din această perioadă

Colajul meu: așa cum eu
înțeleg distanțarea socială

Totul **DESPRE MINE...**

În data de: _____

Vârsta mea:

ani

Înălțimea mea:

cm

Greutatea mea:

kg

Numărul de la picior:

Preferatele mele



Culoare: _____

Mâncare: _____

Animal: _____

Carte: _____

Activitate: _____

Loc: _____

Melodie: _____

Joc/jucărie: _____

Emisiune: _____

Prietenul meu cel mai bun/
Prietena mea cea mai bună:

Când voi fi mare, voi deveni:

CUM MĂ SIMT?



Cuvinte care descriu
cum mă simt

Cum arată fața mea?



Sunt foarte
recunoscător pentru

Ce am învățat din această
experiență?

Trei lucruri pe care le voi face după ce trece această perioadă:

1

2

3

**Ce evenimente speciale
au avut loc în această perioadă?**

Eveniment	Data	Cum ai sărbătorit?

Scrisoare către mine

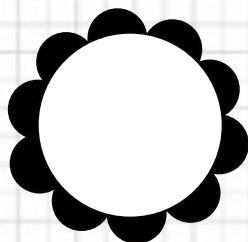
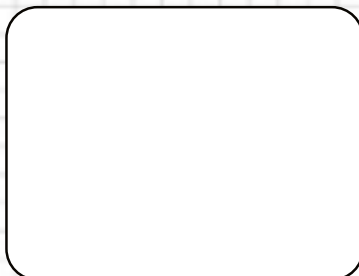
Scrisoare de la părinți:

Întreabă părinții

Cea mai mare schimbare:

Cum vi se pare învățarea online?

Zile petrecute acasă:



TOP 3 - Învățăături importante din această experiență:

1. _____
2. _____
3. _____

Care sunt activitățile/
hobby-urile de care v-ați bucurat?

De ce sunteți recunoscători?



Ce activități noi ați descoperit împreună cu familia?

Obiective de după:



Cunoști...



un medic?

o asistentă?



un învățător?

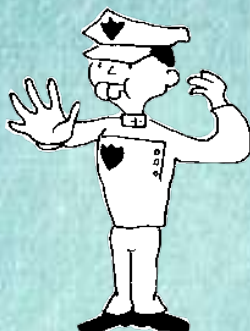
un profesor?



o vânzătoare?

un poștaș?

un brutar?



un polițist?



un soldat?



un șofer?

Ei lucrează pentru tine!

Le mulțumesc pentru munca lor!!!

Mulțumește-le și tu!

Numai împreună reușim!