

Oktatási Hírlevél – 2020. április – A vírus elleni küzdelemben Te is segíthetsz!

2020-04-15 POLICE-Bűnmegelőzés

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 betartása** az emberek közt, a **tömeg kerülése**).
- Bármilyen kérdés merülne fel benned, **beszélj meg a szüleiddel!**

Segíts nagyszüleidnek, idős hozzátartozóidnak!



- **Beszélj velük minél többször telefonon**, ezzel szerezve nekik örömet. 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.
- Figyelmeztess őket, hogy ha idegenek telefonon megkeresik kecsgetetőajánlattal, **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**.

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 beszéljess, **személyes adataidat** pedig senkinek **ne add meg**.



A vírus elleni küzdelemben **Te is** segíthetsz



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!



Segíts nagyszüleidnek!

Beszélg velük
minél többször telefonon.
Segíts nekik a bevásárlásban,
a gyógyszerek kiváltásában,
vagy bármiben,
amire esetleg szükségük lehet,
annak érdekében,
hogy ne kelljen elmenniük otthonról.



Figyelmeztess a nagyiékat!

Maradjanak otthon!
Ha szeretnének valamit,
rátok bátran számíthatnak.
Ha idegen hívja telefonon
vagy csönget az ajtón,
ne hagyja magát becsapni.
Hívja ilyen esetben
a szüleidet és a rendőrséget!



Ne lógj egész nap a gép előtt!

Előre tervezd meg,
hogy mennyi időt akarsz
internetezéssel tölteni aznap.
Ne feledd: a közösségi oldalakon
csak ismerőssel beszéljess,
személyes adataidat pedig
senkinek ne add meg.



Maradj otthon!

Fokozottan figyelj arra,
hogy minél kevesebb időt
tartózkodj a lakáson kívül,
és erről beszéljess
minél többet a családtagjaidal is!



Tartsd a kellő távolságot!

Amikor kilépsz a lakásból,
fokozottan figyelj arra,
hogy kerülj a tömeget,
és tarts legalább 2 méter távolságot
a többiekől.