

# RIGLYNE VIR OUERS - KORONAVIRUS

Die Koronavirus het Suid-Afrika getref, daarmee saam onsekerheid en soms 'n bietjie angstigheid. Angstigheid word in onsekerheid geskep en daarom is dit noodsaaklik dat ons 'n mate van ritme in ons huise moet behou.

Met ons kinders wat tuis moet bly is dit nodig dat hulle die situasie moet verstaan, sonder om onnodige angstigheid by hulle te skep. Gebruik hierdie tyd om verhoudings tussen gesinslede te bou, veerkragtigheid te ontwikkel en kreatiwiteit na vore te bring.

## HIER VOLG 'N PAAR RIGLYNE:

### STAP 2: ROETINE

**SKEP ROETINE GEDURENDE DIE DAG.**  
Roetine skep sekerheid aan 'n kind. Die roetine kan die volgende insluit: lees 'n boek, doen 'n bietjie wiskunde, maak iets kreatief, skryf 'n gedig of in 'n joernaal, speel buite.



### STAP 4: VARS LUG

**DIE HUIS KAN NA DAG TWEE SE ISOLASIE BAIE KLEIN WORD.**  
Voorkom gefrustreerde, bakleierige kinders deur te gaan stap, fiets te ry, tuinwerk te doen en kreatiewe aktiwiteite buite in die tuin aan te pak.



### STAP 6: GENOEGSAME RUS

Om ons immuunsisteem gesond te hou is voldoende rus ook van belang. Vakansies beteken later gaan slaap. Behou ook roetine in hierdie verband en voorkom so dat moeë lywe, siek lywe word.



### STAP 1: KOMMUNIKASIE

#### DIE EERSTE GROOT STAP IS KOMMUNIKASIE.

Moenie dat jou kind onseker voel nie, wees versigtig eerlik, maar moenie angs skep nie.

Gesels in die algemeen oor:

- Die COVID-19 virus
- Voorkomingsmaatreël:
  - » gereelde was van hande met seep
  - » kontak met ander mense
  - » hoe om ander te groet
  - » hoe om te hoë of te nies
- Wat hulle dink en voel.
- Verduidelik die woord "voorkom"
- Verduidelik wat sal gebeur as hulle siek word en wat "nasorg" beteken.
- Gesels oor aktiwiteite wat hulle by die huis kan doen.
- Gesels, gesels, gesels met jou kind



### STAP 3: BEWEGING

#### BEVORDER BEWEGING.

Voorkom dat die kind heeldag voor die televisie sit of op die selfoon spandeer. Speel buite, bou 'n fort, dans, ruim speelgoed vinnig op. Laat die kinders ook help met algemene huistake.



### STAP 5: GESONDE KOS

Bou jou en jou kinders se immuunsisteem op, deur veral vars vrugte en groente te eet. Maak maaltyd voorbereiding 'n tyd van plesier. Bou gesiggies met die kos, laat die kinders 'n nuwe resep uit die kookboek kies en hou 'n piekniek in die tuin.



### STAP 7: GESINSTYD

#### BOU VERAL IN HIERDIE TYD AAN DIE GESINSVERHOUDINGS.

Speel bordspeletjies, kyk saam 'n film, vertel vir mekaar stories, speel stomstreke of "30 seconds", eet saam, hou konsert, maar die belangrikste van alles lees saam uit die Bybel.



**SOLIDARITEIT HELPENDE HAND**  
DEEL VAN DIE SOLIDARITEIT BEWEGING