Dragi učenici!

Dogodio se potres u Zagrebu. Osjetili smo ga i mi u Međimurju. Rano ujutro počeli su se tresti cijele kuće i kreveti u kojima su ljudi spavali. To ih je jako uplašilo. Sigurno ste se i vi uplašili. Uznemirilo je i tvoje roditelje i učitelje.

Potres se događa zato što se duboko, duboko u Zemlji događaju jaka gibanja i oslobađa se velika količina energije. Slično kao kad se tebi dogodi da protreseš bocu sa Coca-colom i onda kad je otvoriš, piće prska sve okolo tebe. Kod potresa se to događa u Zemlji, ali puno, puno jače.

Što moraš učiniti ako se to ponovo dogodi?

Ostani miran. Glasno zovi roditelje ili braću i sestre da bi znali gdje se nalaziš.

Pričekaj da prestane drhtanje zemlje i stvari oko tebe.

Ako je osoba u kolicima: važno je zakočiti kolica, sklupčati osobu i pokriti joj glavu.

Ako si u kući:

* Zakloni se ispod velikog stola, u kutu sobe i pokrij glavu rukama.
* Ako si u krevetu, spusti se pokraj kreveta na koljena i pokrij glavu.
* Makni se od stakla, prozora i visokih polica.
* Nemoj stajati na sredini prostorije ni ispod lustera.
* Ne skači kroz prozor.

Ako si vani, na otvorenom:

* Nemoj ulaziti u kuću.
* Makni se od zgrada, stupova i žica koje bi mogle pasti na tebe.
* Sklupčaj se i zaštiti glavu rukama.

Što moraš učiniti nakon potresa?

* Smiri se, ne širi paniku.
* Uvijek slušaj roditelje ili odrasle osobe oko sebe.
* Budi miran i tih i odmah napravi što ti kažu.
* Tako najviše pomažeš i sebi i svojim roditeljima.

Dragi roditelji!

Znam da vas je potres još dodatno uznemirio. Sada je još važnije da svi zajedno ostanemo smireni i slušamo upute nadležnih službi. Objavljeno je da je i u Međimurju registrirana prva osoba zaražena koronavirusom. Nemojte zaboraviti da i dalje **vrijede sva pravila vezana za zaštitu od koronavirusa.  Budite u svojim domovima, pazite na svoje ukućane.** Jako je važno da razgovarate sa svojom djecom i da ih umirite. Djeca jako gledaju kako se ponašamo mi odrasli te je zato važno da budete smireni i da ne podliježete panici. Čuvajte se i čuvajte vašu djecu.

Vaša psihologinja