*Szanowni Państwo,*

z uwagi na panującą od dłuższego czasu sytuację epidemiologiczną, związaną
z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2, pracownicy Oddziału Oświaty Zdrowotnej
i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bydgoszczy przygotowali dla młodzieży materiały edukacyjne o tematyce pandemii COVID-19.

Okres dorastania to szczególnie trudny czas dla każdego młodego człowieka. Na tym etapie zachodzą dynamiczne zmiany w wielu sferach rozwoju. To właśnie teraz burza hormonów powoduje zmienność nastrojów. Adolescentom mogą towarzyszyć stany depresyjne czy lękowe. W relacjach społecznych olbrzymie znaczenie ma grupa rówieśnicza i to ona jest wyznacznikiem postępowania. Kształtuje się tożsamość indywidualna oraz grupowa. Relacje rodzinne ulegają rozluźnieniu, często dochodzi do konfliktów. Niejednokrotnie u młodych ludzi wzrasta poczucie osamotnienia.

Życie w czasach pandemii stanowi dodatkowy czynnik stresogenny i wielkie wyzwanie dla wszystkich. Dla nastolatków to szczególne obciążenie, zważywszy na i tak niełatwy, nieprzewidywalny, często buntowniczy etap ich życia. Młodzież nie może normalnie chodzić do szkoły. Nagła zmiana dotychczasowego trybu funkcjonowania, pozostanie w domu, intensywna edukacja online, brak kontaktu z rówieśnikami stają się trudne do zniesienia. Do tego niepewna przyszłość, obawy o zdrowie swoje i najbliższych mogą budzić wiele lęków. Dodatkowo praca zdalna rodziców i nieustanne przebywanie ze sobą członków rodziny, mogą stać się bardzo męczące i frustrujące.

W trosce o zdrowie nastolatków w tym szczególnym czasie, w ramach akcji *„Dobre sposoby na mikroby”*, przygotowaliśmy *Scenariusz zajęć* do przeprowadzenia na lekcji biologii lub zajęciach z wychowawcą, materiały informacyjne dotyczące obecnej sytuacji związanej
z epidemią, zdrowiem i dorastaniem, obszerną ulotkę informacyjną pn. *„Młodzież w czasie pandemii COVID-19”,* krzyżówkę tematyczną oraz *Kalendarz zdrowia* do uzupełnienia przez każdego ucznia. W materiale znajdują się wskazówki jak zachować dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny w owej nienaturalnej sytuacji.