

قصة للأطفال و كتاب للتلوين عن موضوع

فيروس

كورونا

لنساعد بعضنا البعض ونتعرف على دورنا في المجتمع.



قم بتحميل هذا الكتاب على الموقع التالي <http://www.momentsaday.com/covid19/>



هل تعلم أن البشرية بأكملها مرتبطة ومتصلة ببعضها؟
وذلك لأننا ننتمي إلى أسرة إنسانية واحدة. تواجه أسرتنا
الإنسانية تحديًا عظيمًا في الوقت الحالي.



رُبَمَا سمعت عن فيروس كورونا ، و هو مرض انتشر حول العالم.
إحدى الوسائل التي تساعد في حمايتك من المرض هي عن طريق
غسل اليدين بالماء و الصابون بشكل منتظم .
هل تجد غسل اليدين جيداً؟



إليك بعض الوسائل الأخرى التي تساعد في حماية نفسك
والآخرين وتحد من انتشار الوباء، تجنب لمس الوجه، قم
بتغطية فمك بالمرفق عندما تسعل، اغسل يديك قبل الأكل أو
تحضير الطعام.



طريقة أخرى للحد من انتشار الوباء هي بالابتعاد عن الآخرين مسافة ثلاثة إلى ستة خطوات. لأنه من الممكن أن يكون الشخص حامل للمرض دون أن يعرف. هل بإمكانك التفكير بطريقة أخرى لتحية الناس بدلاً من المصافحة أو العناق؟



قد لا تكون قادرًا على الخروج من بيتك كما اعتدت سابقًا،
فالمطاعم والمكتبات والحدائق قد تكون مغلقة. إذا خرجت
من البيت، احرص على تجنب لمس الأسطح المختلفة،
واغسل يديك فورًا عند العودة إلى المنزل.



قد تكون بحاجة إلى الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة وممارسة
أنشطتك المعتادة مع الأصدقاء. ورغم صعوبة الأمر، إلا أنه
يساعد في الحد من انتشار الوباء. لذلك اطمئن، فأنتك تساعد
على التغلب على الوباء.



مثلاً تحافظ قوانين وأنظمة المرور على سلامتنا، كذلك وضعت هذه القوانين الجديدة للحفاظ على سلامتك و سلامة مجتمعك. إلا أن هذه القوانين الجديدة لن تستمر إلى الأبد، سيتم إعلامنا عندما يصبح الوضع آمن وعودة الأمور إلى طبيعتها.



أغلب الأشخاص الذين يصابون بالفيروس يجدون أن حالتهم تحسنت بعد بضعة أسابيع، و البعض الآخر يجدون صعوبة في استعادة صحتهم.



الابتعاد عن الآخرين هو احد الطرق لحمايتهم من الفايروس.
الاهتمام بشخص ما يعني أن تفعل ما هو الأفضل له، رغم
صعوبة الابتعاد عنهم.



في حال الإصابة بالفيروس، قد تشعر بالحمى أو ألم الحلق أو السعال. الشعور بالمرض يكون كأنك في مواجهة عاصفة. عليك التحلي بالشجاعة ! اتبع نصيحة طبيبك لكي يتمكن جسمك من المقاومة والشعور بالتحسن.



إنه من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الخوف في بعض الأحيان بسبب ما يحدث، قد يساعدك أن تتحدث أو تكتب أو ترسم عما تشعر به. يجد الكثير من العائلات أن التواصل مع الأقارب والأحباء عبر الإنترنت يساعدهم في التغلب على تلك المشاعر.



إذا شعرت بالقلق، أغمض عينيك و خذ نفسًا عميقًا عدة مرات .
اسأل والديك وإخوتك ما يفعلونه في وقت القلق و الحزن لتخطي
الصعوبات، بإمكانكم أن تُظْمِنُوا بعضكم البعض .



يواجه الكبار والأطفال على حد سواء تحديات في هذه الأوقات، فقد يصعب عليك تغير نظام حياتك اليومي. لذلك من المهم في مثل هذه الأوقات الصعبة أن تقدم يد المساعدة كلما استطعت.



قد يكون من الممتع أن تحضر قائمة بالأشياء التي ستقوم بها في البيت. ماهي الألعاب والأنشطة التي تجلب لك ولأسرتك الفرح والمتعة؟



قضاء المزيد من الوقت في المنزل يتيح لك فرصة تعلم مهارات
و حرف جديدة . ما هي الأشياء التي تحب أن تتعلمها أو مهارة
ترغب في تحسينها؟



رغم أن الحياة قد تكون مختلفة الآن، ولكنك تستطيع أن تتعلم التأقلم معها، إن ممارسة الشكر هو أحد الطرق التي تساعدنا على الشعور بالراحة. ما هي بعض الأشياء في حياتك التي أنت شاكر لها؟



لكل منا دور في مساعدة مجتمعاتنا لتخطي هذه الأزمة الصحية،
إن مساهمة كل شخص في غاية الأهمية. مثلما نقوم بتنظيف
البيئة يعتبر مجهود كل فرد منا مهم.



قد يصعب ملاحظة التقدم المنجز في بداية الأمر، مثلما تحتاج
البذور وقتًا لتنموا وتصبح حديقة جميلة. إذا عملنا سويًا بالصبر
يمكننا مساعدة أسرتنا العالمية لبناء عالمًا مشرقًا أفضلًا.

أنشطة إضافية

أغنية لغسل اليدين
هل بإمكانك التفكير بأغنية مدتها 20 ثانية تساعد الأطفال على غسل اليدين بشكل جيد؟
على سبيل المثال [Every Little Cell](#)

روابط اجتماعية مبدعة
إبقاء مسافات بيننا لا يعني أن نشعر بالوحدة والغربة من الآخرين أو أن نخاف منهم.
السلام من بعيد والابتسامة من الأشياء المرحب بها وأمنة. هل بإمكانك التفكير في طرق
أخرى للتواصل مع الآخرين؟ قد يلهمك [مشاهدة](#) هذا الفيديو للإيطاليين وهم يغنون من
شرفات منازلهم.

أنشطة حركية و بدنية
منذ أن أصبحت الأماكن العامة مواقع غير آمنة للعب، وجب علينا التفكير في اللعب
والحركة بطرق خلاقية في أماكن جديدة. بإمكانكم زيارة [هذا الموقع](#) للحصول على أفكار
آمنة وممتعة للعب

ممارسة و ابتكار طرق للتهدئة
لا شك أننا نمر في فترة عصبية. إليكم بعض الاقتراحات تساعد على تهدئة الأعصاب
في [هذا الموقع](#) مثل اليوغا و التركيز على الكتابة الخلاقية و تلاوة الأدعية

بما أنك تقضي المزيد من الوقت في المنزل
قم بتحضير قائمة من الأشياء التي لطالما تمنيت القيام بها و لم تتح لك الفرصة من قبل

العناية بالآخرين
في هذه الأوقات البعض يفكر باحتياجات الآخرين ومن حولهم، وإمكانية خدمة الجيران
الذين هم في أمس الحاجة في تلك الفترة. ما الذي بإمكانك عمله للعناية بالآخرين؟ هل
تستطيع أن تحضر لهم الطعام؟ أو الاتصال بهم والاطمئنان عليهم مثلاً؟

سؤال للمناقشة
قد نتعلم مهارات وعادات جديدة في هذه الفترة. حتى في أصعب الأوقات نمر بتجارب
إيجابية. ماذا استفدنا في هذه الفترة و نتمنى استدامته؟