

Geschichten- & Aktivitäten-Buch für Kinder

Was ist das Coronavirus?

...und wie können wir unseren Beitrag
leisten, um uns und andere zu schützen?



Diese KOSTENLOSE Ressource kann heruntergeladen werden auf
[MomentsADay.com/covid19](https://www.momentsaday.com/covid19)



Wusstest du, dass alle Personen in der Welt miteinander verbunden sind, weil wir alle Teil der großen Familie der Menschheit sind? Im Moment erlebt unsere große Familie eine schwierige Herausforderung.



Du hast vielleicht schon vom Coronavirus (COVID-19) gehört, einer Viruserkrankung, die sich auf der ganzen Welt verbreitet. Das regelmäßige Händewaschen mit Seife ist eine Möglichkeit, dich vor Ansteckung zu schützen. Weißt du, wie du dir richtig gründlich die Hände waschen kannst?



Hier sind ein paar Dinge, die du tun kannst, um dich und andere zu schützen: Fass dir nicht mit den Händen ins Gesicht. Huste in deine Ellenbeuge. Wasch deine Hände bevor du isst oder bevor du Essen zubereitest.



Eine andere Möglichkeit, um zu verhindern, dass das Virus sich verbreitet, ist Abstand von anderen zu halten, mindestens 6 große Schritte. Jemand kann gesund aussehen und trotzdem das Virus in sich tragen, ohne es zu wissen. Wie kannst du Menschen begrüßen, anstatt ihnen die Hand zu geben oder sie zu umarmen?



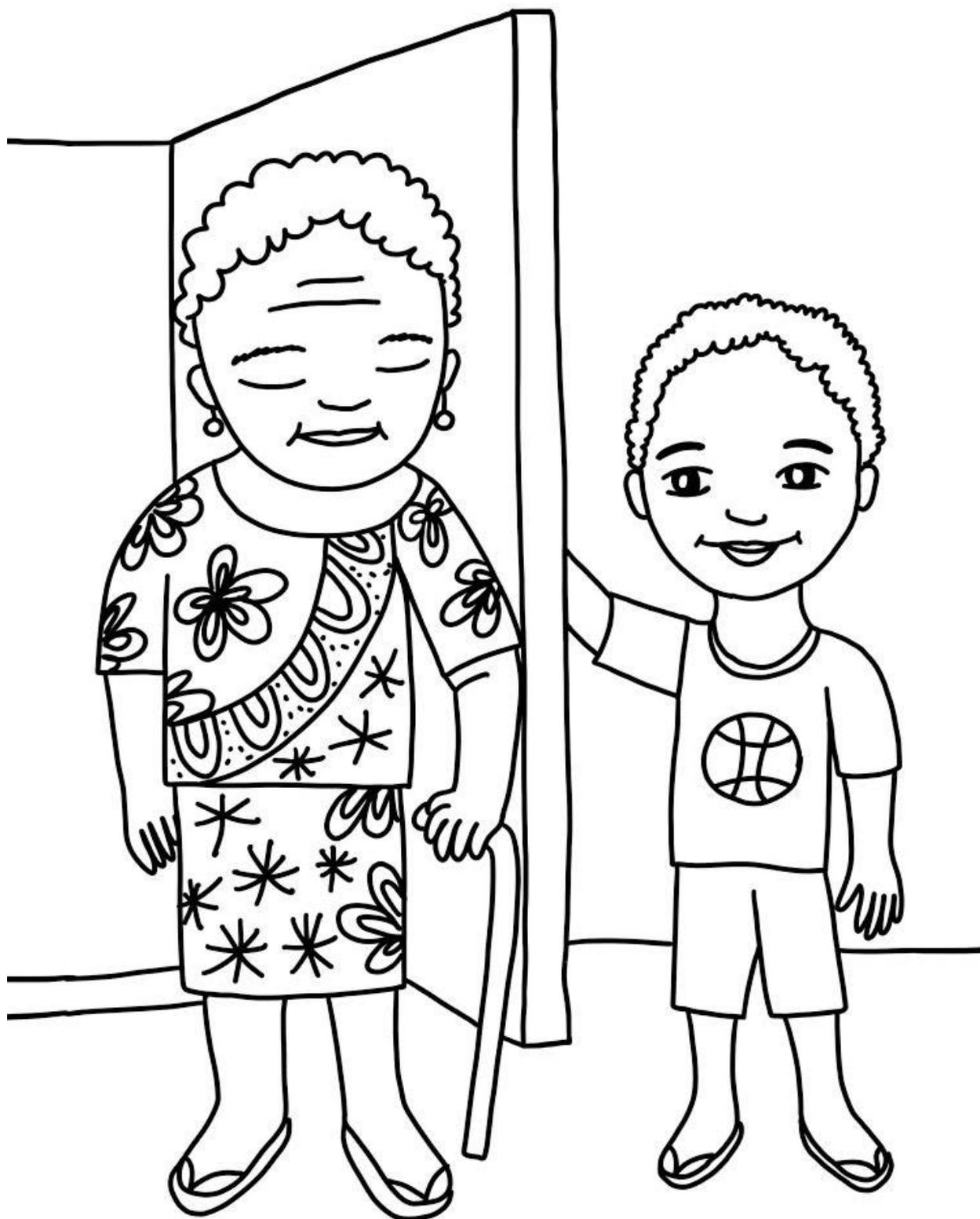
Du kannst nicht mehr so raus gehen wie du es gewohnt bist. Restaurants, Büchereien und Parks sind geschlossen. Wenn du nach draußen gehst, achte darauf, so wenig wie möglich anzufassen und wasche deine Hände gründlich, wenn du nach Hause kommst.



Du darfst nicht mehr in die Schule gehen und keine Aktivitäten mit Freunden mehr besuchen. Das fällt dir vielleicht richtig schwer, aber es wird helfen, das Virus daran zu hindern, sich zu verbreiten, also ist es eine gute Möglichkeit, wie du helfen kannst.



Genau wie Verkehrsregeln dabei helfen, die Straßen sicher zu machen, wurden die neuen Regeln rund um das Virus für unsere Sicherheit gemacht. Diese Regeln werden nicht für immer gelten. Wir werden informiert werden, sobald es wieder sicher ist, sich wie früher zu verhalten.



Die meisten Menschen, die das Virus bekommen, werden sich schon nach ein paar Wochen wieder besser fühlen. Aber für manche Menschen könnte es viel schwieriger sein, wieder gesund zu werden.



Abstand von anderen Menschen zu halten, kann sie vor dem Virus schützen. Fürsorge für jemanden zu zeigen bedeutet, das zu tun, was das Beste für ihn ist, selbst wenn es schwer ist, sich nicht zu sehen.



Wenn du krank wirst, kann es sein, dass du Fieber, Halsschmerzen und Husten bekommst. Wenn du krank bist, ist es wichtig, zuversichtlich zu sein, den Anweisungen des Arztes zu folgen und darauf zu vertrauen, dass dein Körper hart dafür arbeiten wird, dass es dir bald wieder besser geht.



Manchmal bist du vielleicht ängstlich oder traurig über das, was passiert. Das ist vollkommen in Ordnung. Es kann helfen, über deine Gefühle zu sprechen, zu schreiben oder zu malen. Viele Familien finden es hilfreich, sich mit Freunden und Familienmitgliedern im Internet zu treffen.



Wenn du dir Sorgen machst, schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Frage deine Eltern oder Geschwister, was sie tun, wenn sie sich Sorgen machen oder traurig sind. Ihr könnt euch gegenseitig trösten und stärken.



Für Kinder und Erwachsene ist es eine schwierige Zeit im Moment. Es kann schwer sein, sich an einen neuen Tagesablauf zu gewöhnen. In Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, sich gegenseitig zu helfen, wann immer man kann.



Vielleicht macht es dir Spaß, eine Liste zu schreiben mit Dingen, die Ihr zuhause machen könnt. Welche Spiele und Aktivitäten bringen dir, deinen Geschwistern und Eltern Freude?



Mehr Zeit zuhause zu verbringen kann auch heißen, die Gelegenheit zu haben, neue Fähigkeiten zu lernen. Was würdest du gerne lernen oder worin würdest du gerne besser werden?



Auch wenn das Leben im Moment etwas anders aussieht, kannst du lernen, es zu meistern. Dankbarkeit zu trainieren hilft dir, dich besser zu fühlen. Was sind einige Dinge, für die du dankbar bist?



Jeder von uns muss dazu beitragen, diese Gesundheitskrise zu überwinden. Genau wie beim Schützen der Umwelt ist die Bemühung jedes einzelnen Menschen wichtig.



Es ist vielleicht am Anfang nicht so einfach, Fortschritt zu sehen, genau wie es Zeit braucht, bis aus Samen schöne Blumen gewachsen sind. Aber wenn wir geduldig zusammenarbeiten, können wir unserer weltweiten Familie helfen, eine bessere, gesündere Welt aufzubauen.

Zusätzliche Aktivitäten

SUCH DIR EIN HÄNDEWASCH-LIED AUS

Welches Lied kannst du 20 Sekunden lang singen, um dich daran zu erinnern, deine Hände gründlich zu waschen?

SCHAFFE VERBINDUNGEN DURCH KREATIVITÄT

Abstand von anderen Menschen zu halten bedeutet nicht, dass wir einsam sein müssen. Wir müssen keine Angst vor anderen Menschen haben. Über ein Lächeln oder Winken freuen sich die Menschen, und es ist ungefährlich! Wie können wir sonst noch sicher und vorsichtig mit anderen Menschen in Kontakt sein? Du kannst dir zur Inspiration [dieses Video](#) anschauen, wo Menschen aus Deutschland von ihren Balkonen ein italienisches Lied singen, um ihre Solidarität und Unterstützung für die Menschen in Italien auszudrücken.

DENK DIR AKTIVE SPIELE AUS

Kinder in Ländern, die schon länger mit dem Coronavirus zu tun haben, haben gelernt, zuhause und im Garten auf neue Art und Weise zu spielen und Sport zu machen. Spielplätze sind momentan nicht sicher, da die Viren mehrere Tage auf den Oberflächen haften bleiben können. Wenn Ihr jetzt Ball spielen wollt, tut es nur mit den Menschen aus Eurem Haushalt. Spaziergänge sind erlaubt, aber nur denkt daran, einen sicheren Abstand zu Menschen zu halten, die nicht mit Euch zusammenleben. Was sind andere [aktive Spiele](#), die man jetzt sicher im Haus spielen kann?

STELL DIR EIN BERUHIGUNGSPAKET ZUSAMMEN

In den kommenden Wochen und Monaten wirst du vielleicht viele intensive Gefühle erleben. Eltern und Kinder können eine Liste mit Ideen für ein [Beruhigungspaket](#) schreiben. Einige Ideen, mit denen man anfangen kann, sind Gebete, positive Gedanken und Yoga.

KÜMMERE DICH UM DEINE NACHBARSCHAFT

Wie kann ich den Menschen in meiner Nachbarschaft in dieser besonderen Zeit helfen? Bitte einen Erwachsenen, dir zu erzählen, wie andere Menschen sich im Moment gegenseitig unterstützen.

DISKUSSIONSFRAGEN

Was können wir als Einzelne oder als Gemeinschaft von dieser Krise lernen? Welche Veränderungen an deinen Gewohnheiten hast du vorgenommen, die du auch weiterhin aufrecht erhalten möchtest?