

Historie- og Aktivitetsbog for børn

Hvad er Coronavirus?

...og hvordan vi kan gøre vores del i
vores fælles hjælp til hinanden



Download GRATIS ressource her: [MomentsADay.com/covid19](https://momentsaday.com/covid19)



Vidste du, at vi hver især er forbundet med hinanden, at vi alle er en del af en stor menneskelig familie? Lige nu står vores store familie overfor en stor udfordring.



Du har muligvis hørt om Coronavirus (COVID-19), en virussygdom, der spreder sig rundt omkring i verden. At vaske hænder ofte med sæbe i 20* sekunder er en måde at beskytte os selv mod sådan en sygdom. Ved du, hvordan man vasker hænder meget grundigt?

*) så lang tid tager det at opløse fedtet på virussens overflade



Der er flere måder du kan beskytte dig selv og andre på. Hold dine hænder væk fra dit ansigt. Host ind i din albue. Og husk at vaske hænder, før du spiser eller tilbereder mad.



En anden måde at forhindre virussen i at sprede sig er at holde en vis afstand fra hinanden, mindst tre til seks store skridt væk. Enhver kan se ud som om han er rask, men alligevel have virussen i sig og ikke vide om det. I stedet for håndtryk eller knus og klem, hvordan kan man ellers hilse på mennesker?



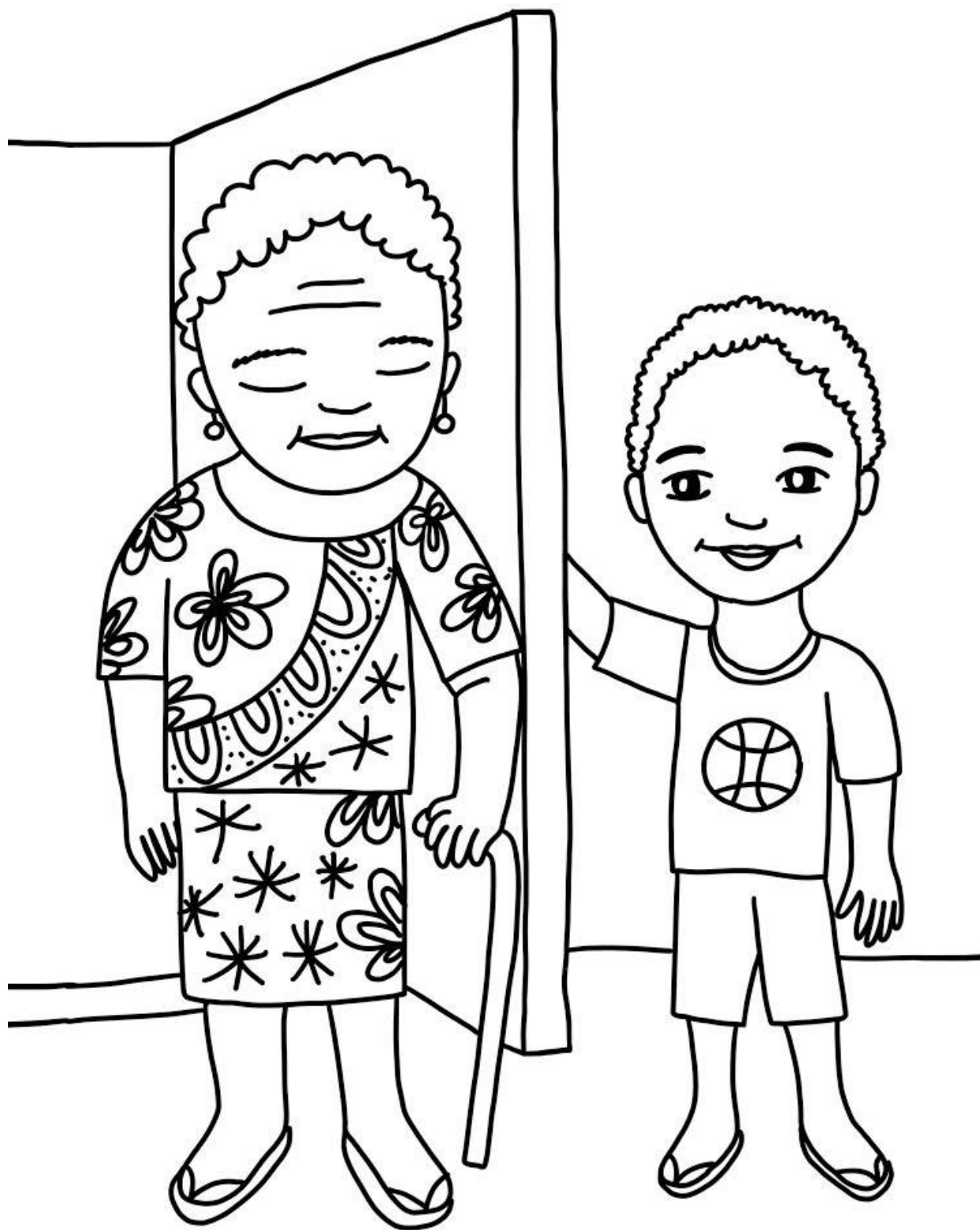
Du kan måske ikke længere gå ud, som du plejede at gøre. Restauranter, biblioteker og parker kan være lukket. Hvis du går ud, skal du passe på ikke at røre ved en masse overflader (håndtag, elevator knapper, gældendere), og sørg for at vaske hænder grundigt, når du kommer hjem.



Det kan være nødvendigt at du holder op med at gå i skole eller andre aktiviteter med dine venner. Dette kan føles virkelig vanskeligt, men det vil hjælpe til at forhindre virussen i at sprede sig, så det er en måde, du kan hjælpe på.



Ligesom trafikregler hjælper til at holde vejene sikre, vil de nye regler, der er indført på grund af virussen, hjælpe med at holde dit samfund sikkert. Disse regler varer ikke evigt. Vi får at vide, hvornår det er sikkert at gå tilbage til hvordan tingene var før.



De fleste mennesker, der får virussen, bliver raske igen efter et par uger. Men for nogle kan det være meget sværere for deres kroppe at komme sig.



At holde sig væk fra andre mennesker kan være en måde at beskytte dem mod virussen. At passe på nogen betyder at gøre det, der er bedst for dem, selvom det er svært at være adskilt.



Hvis du bliver syg, kan du få feber, ondt i halsen og hoste. At være syg er ligesom en storm. Vær modig! Følg lægernes råd, og din fantastiske krop vil arbejde hårdt for at hjælpe dig til med at blive rask igen.



Nogle gange kan du føle dig trist eller ked af det, som foregår. Det er helt i orden og normalt. At snakke, skrive eller tegne om dine følelser kan hjælpe. Mange familier finder ud af, at forbindelse med familie og venner via internettet også kan hjælpe.



Hvis du føler dig bekymret, kan du for eksempel lukke øjnene og tage nogle dybe indåndinger. Spørg dine forældre eller søskende, hvad de gør i tider med bekymring eller sorg. I kan trøste hinanden.



Både voksne og børn bliver udfordret af denne virus epidemi. Det kan være svært at få en ny rutine. I tider som disse er det især vigtigt at hjælpe, når du kan.



Det kan være sjovt at lave en liste over ting man kan gøre derhjemme. Hvilke spil og aktiviteter vil glæde dig, dine søskende og forældre?



At tilbringe mere tid derhjemme kan også betyde, at du har en mulighed for at lære nye færdigheder. Hvad vil du gerne lære om eller blive bedre til?



Selvom livet måske er en smule anderledes lige nu, kan du lære at overkomme prøvelser. At øve taknemmelighed er en måde at føle sig bedre på. Hvad er nogle ting, som du er taknemmelig for?



Alle har en rolle at spille i at hjælpe samfundet med at overvinde denne sundhedskrise. Ligesom når vi samler affald op i vort nærmiljø, er hver persons indsats vigtig.



Det er måske ikke let at se fremskridt med det første, på samme måde som frø tager tid at vokse til en smuk have. Men hvis vi arbejder tålmodigt sammen, kan vi hjælpe vores globale familie med at bygge en bedre og lysere verden op.

Bonusaktiviteter

VÆLG EN HÅNDVASKE SANG

Hvilken sang vil du synge i 20 sekunder, som hjælper dig med at huske at vaske dine hænder særlig grundig? [Every Little Cell](#) er meget iørefaldende.

KREATIV SAMHØRIGHED

At holde afstand fra hinanden betyder ikke, at vi er nødt til at føle os ensomme. Vi behøver ikke at være bange for andre mennesker. Smil og vink er meget velkomne og sikre! Hvilke andre måder kan vi på en sikker og omhyggelig måde holde kontakt til andre? Se [denne video](#) af italienere, som synger fra deres balkoner for inspiration til hvad du kan gøre.

BRAINSTORM AKTIV LEG

Børn i lande, som har haft at gøre med Corona virussen længst, har lært at lege og træne hjemme og udendørs på helt nye måder. Legepladsudstyr betragtes ikke som sikkert lige nu, da virussen kan overleve på disse overflader i flere dage. Hvis du vil spille bold nu, skal du gøre det sammen med andre fra din egen familie eller husstand. Det er fint at gå en tur, men husk at holde en sikker afstand fra andre, som ikke bor sammen med dig. Hvilke andre [aktive lege og spil](#) kan du lege med, som ikke er en risiko for smitte med corona virussen?

SLAPPE AF AKTIVITETER

Du kan opleve en masse følelser i de kommende uger eller måneder. Forældre og børn kan lave en liste over ideer til [afslappende aktiviteter](#). Nogle ideer til at starte med er for eksempel bøn eller meditation, skrive dine positive tanker ned eller yoga.

SKRIV NED DIN "BUCKET LIST"

Lav en Coronavirus "Bucket List" ved at skrive en enorm liste over ting, du allerhelst gerne vil gøre, mens du har ekstra tid derhjemme, som for eksempel [LEGO](#).

OM AT TAGE SIG AF VORES NABOER

Hvordan kan du hjælpe samfundet i denne helt specielle tid? Bed en voksen om at fortælle dig, hvordan andre mennesker har hjulpet hinanden, f.eks. ved at tilbyde mad.

SPØRGSMÅL

Hvad kan vi lære af denne krise som enkeltpersoner eller samfund? Hvilke vaner har du ændret eller hvilke nye vaner har du tillagt dig, som du planlægger at fortsætte med?