बालबालिकाहरुका लागि कथा र कृयाकलाप

कोरोना भाइरस के हो ?

...र हामी हाम्रो समाजलाई मद्त गर्न के कस्तो भुमिका खेल्न सक्छौ ?

Download this FREE resource at: MomentsADay.com/covid19

के तिमीहरुलाई थाहा छ, यो पृथ्वीको हरेक मानिसहरु एकअर्कासंग जोडिएका छन् किनकि हामी सबै एकै ठूलो परिवारका सदस्यहरु हौं । अहिले हाम्रो यो परिवार एउटा ठूलो समस्या बाट गुज्रिरहेको छ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

तिमीहरुले कोरोना भाइरस (COVID -19) को बारेमा त सुनेकै होलाऊ, यो एउटा सरुवा रोग हो जुन अहिले संसारभरी फैलिएको छ। समय समयमा राम्रोसंग साबुन पानीले हात धुनु नै यो बाट बच्ने एउटा उत्तम उपाय हो। तिमीहरुलाई आफ्नो हात राम्रोसंग कसरी धुने थाहा छ ?

Download at: MomentsADay.com/covid19

यसबाट बच्ने अरु पनि धेरै उपाएहरु छन् जस्तैः आफ्नो हातले अनुहार नछुने, कुहिनाले मुख छोपेर खोक्ने तथा हाच्छियुं गर्ने, खाना खानु र तयार गर्नु अघि राम्रोसंग साबुन पानीले हात धुने ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

भाइरसबाट बच्ने अर्को उपाए हो अरु मानिसहरु संग टाढा रहेर कुरा गर्ने, कम्तिमा पनि १ मिटरको दुरीमा रहेर मात्र कुरा गर्ने, बाहिर हेर्दा स्वस्थ जस्तो देखिए तापनि यो भाइरस जो कसैलाई पनि लागेको हुन सक्छ। आफ्नो नजिकैको मानिस भए ता पनि हामी उनीहरुसंग टाढा रहेर राम्रोसंग कुरा गर्न सक्छौं, हात मिलाएर नजिकै गएर अंकमाल गर्नु बाहेक हामी अरु कसरी मानिसहरुसंग दुरीमा रहेर कुरा गर्न सक्छौ ?

Download at: MomentsADay.com/covid19

अरुबेलामा जस्तै यतिबेला तिमीहरु घरबाट स्वतन्त्र रुपमा बाहिर निस्किन सक्दैनौ, पार्क, बिधालय, खेल्ने चौर रेस्टुराँहरु सब बन्द भएको हुन सक्छ, यदि बाहिर जानु पर्ने भयो भने पनि जथाभाबी छुनबाट जोगिनु पर्छ अनि घर फर्किए पछि तुरुन्तै साबुन पानीले राम्रोसंग हात धोई हाल्नु पर्छ ।

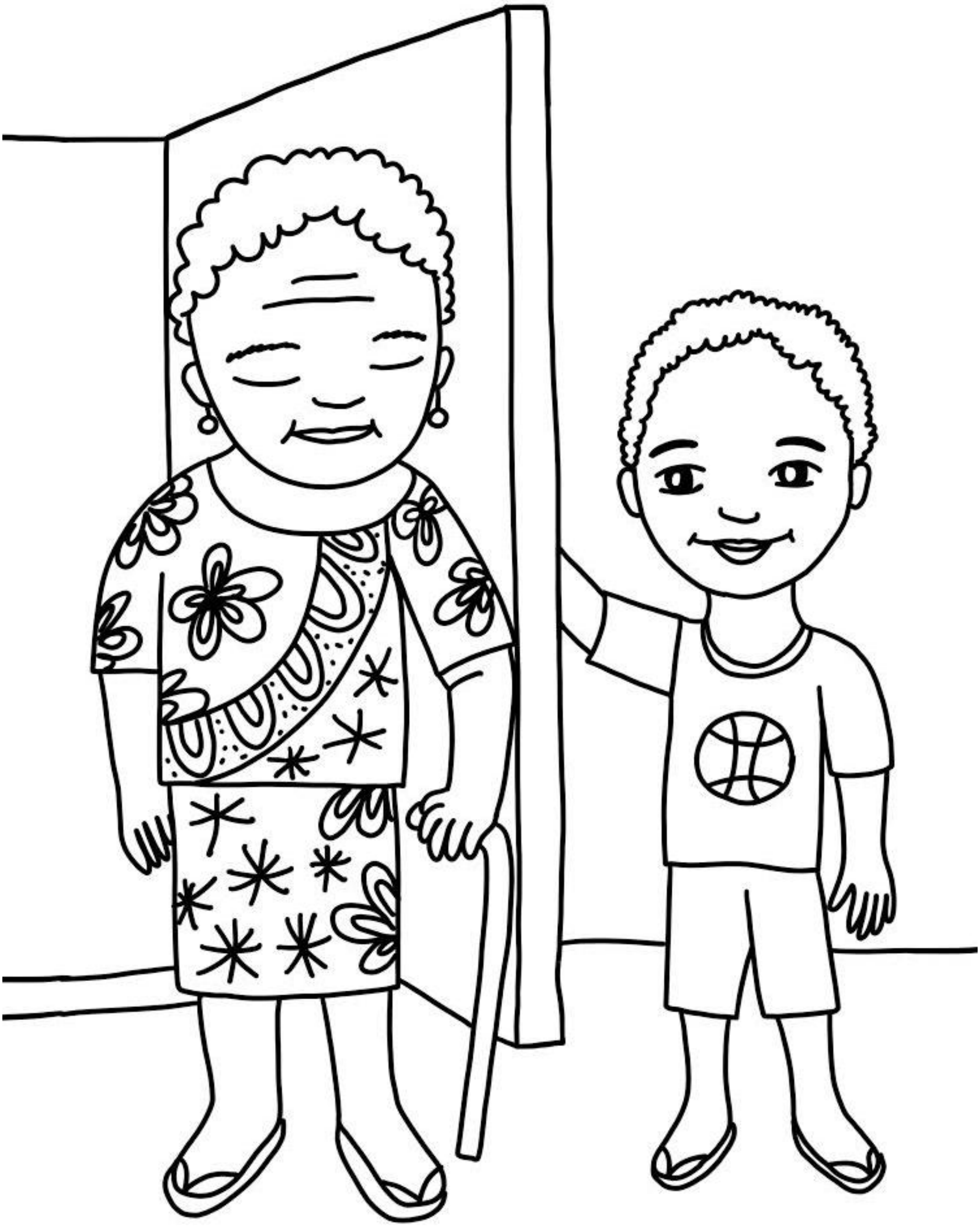
Download at: MomentsADay.com/covid19

तिमीहरुको बिद्यालय पनि केहि समय नखुल्न सक्छ अनि साथीहरुसंग खेल्न पनि जान नमिल्न सक्छ, यो साह्रै गारो अनि नरमाइलो हुन सक्ला तर एसो गर्दा भाइरस जतातततै धेरै सर्न कम हुन्छ यसरी तिमीहरु घरमा ज्ञानी भएर बस्दा सबैलाई मद्त पुग्न सक्छ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

जसरी ट्राफिक नियमले सडकहरु सुरक्षित र ब्यबस्थित राख्दछ त्यसैगरि यो नयाँ नियमले हाम्रो समाज र हामीलाई भाइरसबाट सुरक्षित राख्दछ । तर यो नयाँ नियम धेरै समय रहिरहदैन, जब सब ठिक हुन्छ हामीलाई पहिले जस्तै सामान्य दिन बिताउने आदेश मिल्नेछ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19



धेरै मानिसहरु जो भाइरसको सिकार हुन्छन उनीहरु केहि हफ्ताको उपचार पछि निको हुन्छन् तर केहि मानिसको शरीरलाई भने यो सहन धेरै गाह्रो हुन्छ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

अरु मानिसहरु संग केहि समय टाढा रहनु उनीहरुलाई भाइरसको शिकारबाट बचाउने एउटा राम्रो उपाए हो । टाढा रहन गाह्रो भएता पनि कसैलाई माया गर्नु भनेको उनीहरुको लागि फाइदा हुने काम गर्नु हो ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

यदि तिमीलाई सन्चो भएन जस्तो कि जोरो आउने, खोकी लाग्ने तथा घांटी दुखने भयो भने एकदम बहादुर बन्नु पर्छ । बिरामी हुनु भनेको हुरीबतास सहनु जस्तै हो, डाक्टरले भनेको जस्तै गर्नु अनि तिम्रो अचम्मको शरीर आफैले जादु गर्ने छ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

अहिलेको अवस्थाको कारणले कहिले काहिँ तिमीहरुलाई दुःख र नरमाइलो लाग्न सक्छ, त्यो साधारण हो केहि छैन, आमा बाबा संग कुरा गर्ने, मनको कुरा लेख्ने, चित्रहरु कोर्ने गर्नाले धेरै मद्त मिल्न सक्छ । टाढा रहनु भएको नातेदार, साथीभाई हरुसंग फोनमा, इन्टरनेटमा कुरा गर्दा पनि हुन्छ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

यदि तिमीहरुलाई धेरै दुःख लाग्यो भने आँखा बन्द गरेर केहि पटक लामो सास लिने र छाड्ने गर्नुपर्छ अनि आफ्नो आमा बाबा, दाजु दिदिले उदास भएको बेलामा के गर्नु हुन्छ भनेर सोध्ने गर्दा पनि धेरै मद्त मिल्छ । यसरी हामी एक अर्कालाई सान्त्वना दिन पनि सक्छौ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

ठुला र साना सबैलाई यो समय चुनौती पूर्ण हुन्छ, नयाँ नियमहरु पालना गर्न सबैलाई गाह्रो हुन्छ। एस्तो समयमा तिमीहरुले सकेको मद्त गर्नु एकदम जरुरी हुन्छ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

घरमा बसेको बेलामा के के गर्ने भनेर समय तालिका तयार गर्दा पनि रमाइलो हुन्छ । के के गर्दा तिमीहरुलाई, आमा,बाबा, दाजु, भाई, दिदि, बहिनी सबैलाई रमाइलो लाग्छ ?

Download at: MomentsADay.com/covid19

घरमा धेरै समय बिताउन पाउनुको मतलब तिमीहरुले नयाँ नयाँ कुरा हरु सिक्ने एउटा सुनौलो मौका पनि हो। तिमीहरुलाई के सिक्न के कुरामा पोख्त हुन मन लागेको छ?

Download at: MomentsADay.com/covid19

अहिलेको दैनिक जीवन अलिक फरक भएता पनि यसको सामना गर्न सकिन्छ । कृतज्ञताको गुण धारण गर्न सिक्नाले पनि आनन्द महसुस गर्न सकिन्छ । तिमीहरु आफुसंग भएको के के कुराको लागि कृतज्ञ छौ ?

Download at: MomentsADay.com/covid19

यो स्वास्थ संकटको घडीमा हामी सबैले आफ्नो आफ्नो भुमिका खेल्नु जरुरी छ जसरी हामीले हाम्रो वरपर सफा सुग्घर गर्दा प्रत्येकको योगदान एकदम महत्व पूर्ण हुन्छ ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

शुरुवातमा यसको प्रभाव नदेखिन सक्ला, जसरी बीउहरुलाइ राम्रो फूलको बगैंचामा परिवर्तन हुन समय लाग्छ । तर हामीले धैर्यताका साथ मिलेर काम गर्यौं भने, हाम्रो यो ठूलो भौगोलिक परिवारलाई अझ सुन्दर र उज्यालो बनाउन सक्नेछौं ।

Download at: MomentsADay.com/covid19

केहि थप क्रियाकलाप हरु

हात धुदा गाउने एउटा गीत रोज्नुहोस ।

कुन गीत गाउँदा २० सेकेन्ड लाग्छ जसले तिमीहरुलाई राम्रो संग हात धुन मद्त गर्ने छ ?

रचनात्मक सामिप्यता

अरुसंग टाढा रहनुको मतलब हामी एक्लो महसुस गर्नु होइन । हामीलाई अरु मानिसहरु संग डराउनु पर्ने जरुरी छैन, हाँसेर, हात हल्लाएर, नमस्कार गरेर अरुको नजिक महसुस गर्नु सुरक्षित हुन्छ । अरु के के गर्दा हामी सुरक्षित साथ अरुको नजिक भएको महसुस गर्न सक्छौ? इटालीको मानिसहरुले आफ्नो कौसीमा बसेर गीत गाएको भिडियो हेर्न सकिन्छ ।

बौद्धिक क्रियाकलापहरु

अरु देशका बालबालिकाहरु जो कोरोना भाइरस संग लामो समय देखि प्रभावमा परेका छन् उनीहरुले घर भित्रै खेल्ने सक्रिय खेल हरु खेल्न र ब्यायाम गर्ने नयाँ तरिकाहरु सिकेका छन्, चौरमा गएर बाहिर खेल्ने खेलहरु अहिले तेत्ति सुरक्षित छैनन् किनकि बाहिरका खेलौना वा बलहरुमा भाइरस धैरै दिन सम्म बस्न सक्छन् । यदि बल खेल्न मन लाग्यो भने घर भित्र छ भने मात्र खेल्नु, बाहिरको कसैसंग खेलेमा दुरी राख्न पर्ने कुराको ध्यान दिनु धैरै जरुरी छ । घर भित्रै बरण्डा वा खाली ठाउँमा दौडन, उफ्रन पनि ठिक हुन्छ, अरु के के सक्रिय खेल हरु घर भित्रै खेल्न सकिन्छ ?

शान्त रहने केहि उपायहरु

अबका केहि हफ्ता वा महिना तपाईहरुले धैरै भावनाहरुको सामना गर्नु हुनेछ, अविभावक र बच्चाहरु मिलेर केहि शान्त रहने उपायहरुको तालिका तयार पार्न सक्नु हुनेछ । जस्तो कि केहि उपायहरु हुन् : प्रार्थना गर्ने, धार्मिक ग्रन्थहरु पढ्ने वा कण्ठ पार्ने, योगा गर्ने आदि ।

बकेट लिस्ट

कोरोना भाइरसको कारणले घरमा बसेको बेलामा यो काम सकाउने भनेर लिस्टहरु तयार गर्न सकिन्छ, जस्तो कि करेसा बारी बनाउने, नयाँ खेलौना हरु हात बाट बनाउने आदि ।

समुदायको हेरचाह

यो महत्वपूर्ण समयमा हाम्रो समुदायमा के योगदान पुर्याउन सकिन्छ? जस्तो कि खानेकुरा हरु बाँढ्ने, चराहरुको लागी कौसीमा, घर बाहिर पानी राख्ने, भोकाएको जनावर हरुलाई खाना दिने आदि ।

छलफलका लागि प्रश्न

एक व्यक्ति तथा समुदायको हैसियतले तपाईले यो कोरोना भाइरस को महामारीको समयमा के के नयाँ कुराहरु सिक्नु भयो अनि यो महामारी सकिए पछि पनि के के नयाँ कुरा हरुलाई निरन्तरता दिनु हुनेछ ?

Download at: MomentsADay.com/covid19