

Livro de histórias e atividades para crianças

O que é Coronavirus?

...e como podemos fazer a nossa parte
para ajudar a comunidade



Faça o download deste recurso GRATUITO em: [MomentsADay.com/covid19](https://www.momentsaday.com/covid19)



Você sabia que todas as pessoas no mundo estão conectadas porque todos somos parte de uma grande família humana? No momento, nossa grande família está enfrentando um grande desafio.



Você pode ter ouvido falar sobre o Coronavírus (COVID-19), uma doença viral que está se espalhando pelo mundo. Lavar as mãos regularmente com sabão é uma maneira de se proteger contra isso. Você sabe como lavar muito bem suas mãos?



Aqui estão mais algumas maneiras de si proteger e aos outros. Mantenha as mãos afastadas do rosto. Tussa no seu cotovelo. Lave as mãos antes de comer ou de preparar alimentos.



Outra maneira de impedir que o vírus se espalhe é manter a distância dos outros, de pelo menos três a seis grandes passos. Qualquer um pode parecer estar bem, mas pode ter o vírus e não saber. Em vez de apertar as mãos ou dar abraços, o que você pode fazer para cumprimentar as pessoas?



Pode ser que você não consiga sair como costumava fazer. Restaurantes, bibliotecas e parques podem estar fechados. Se sair, tome cuidado para não tocar em muitas superfícies e lave as mãos ao chegar em casa.



Você pode precisar parar de ir à escola ou de participar de atividades com seus amigos. Isso pode parecer muito difícil, mas ajudará a impedir que o vírus se espalhe, por isso é uma maneira de ajudar.



Assim como as regras de trânsito ajudam a manter as estradas seguras, as novas regras implementadas por causa do vírus ajudarão a manter sua comunidade segura. Essas regras não duram para sempre. Todos seremos informados quando será seguro voltar ao modo como as coisas estavam antes.



A maioria das pessoas que contraem o vírus melhoram após algumas semanas. Mas, para alguns pode ser mais difícil para que seus corpos se recuperem.



Ficar longe de outras pessoas pode ser uma maneira de protegê-las do vírus. Cuidar de alguém significa fazer o melhor para ele(a), mesmo que seja difícil estar separado.



Se você se sentir mal, pode estar com febre, dor de garganta e tosse. Estar doente é como enfrentar uma tempestade. Seja corajoso! Siga o conselho do médico e seu corpo incrível trabalhará duro para ajudá-lo(a) a se sentir melhor.



Às vezes, você pode se sentir triste ou chateado com o que está acontecendo. Está tudo bem. Conversar, escrever ou desenhar sobre seus sentimentos pode ajudar. Muitas famílias estão descobrindo que a conexão com sua família e amigos queridos através da Internet também pode ajudar.



Se você estiver preocupado, feche os olhos e respire fundo algumas vezes. Pergunte a seus pais ou irmãos o que eles fazem em momentos de preocupação ou tristeza. Você pode consolar um ao outro.



Adultos e crianças estão sendo desafiados neste momento. Pode ser difícil ter uma nova rotina. Em tempos como esses, é especialmente importante ajudar sempre que possível.



Pode ser divertido fazer uma lista de coisas para fazer em casa. Quais jogos e atividades trarão alegria para você, seus irmãos e pais?



Passar mais tempo em casa também pode ser uma oportunidade de aprender novas habilidades. O que você gostaria de aprender ou melhorar?



Embora a vida possa ser um pouco diferente agora, você pode aprender a lidar com isso. Praticar a gratidão é uma maneira de se sentir melhor. Quais são algumas das coisas pelas quais você é grato?



Todos têm um papel a cumprir para ajudar as comunidades a superar essa crise de saúde. Assim como quando estamos limpando o meio ambiente, os esforços de cada pessoa são importantes.



Pode não ser fácil ver o progresso no início, assim como as sementes levam tempo para crescer em um belo jardim. Se trabalharmos juntos, pacientemente, podemos ajudar nossa família global construir um mundo melhor e mais radiante.

Atividade Bônus

ESCOLHA UMA CANÇÃO PARA LAVAR AS MÃOS

Qual música você cantará por 20 segundos que o ajudará a lembrar de lavar muito bem suas mãos? [Every Little Cell](#) é muito cativante.

CONEXÃO CRIATIVA

Manter distancia dos outros não significa que devemos nos sentir sozinhos. Não precisamos ter medo de outras pessoas. Sorrisos e acenos são muito bem-vindos e seguros! De que outras maneiras podemos nos conectar com segurança e cuidado com os outros? Assista a este [video](#) de italianos cantando em suas varandas para se inspirar.

CHUVA DE IDEAS DE JOGOS ATIVOS

Crianças de países que lidam com o Coronavírus há mais tempo aprenderam a brincar e se exercitar em casa e em espaços ao ar livre de novas maneiras. No momento, o equipamento de playground não é considerado seguro, pois os germes podem permanecer na superfície por dias. Se você quiser jogar bola, faça-o apenas com aqueles em sua casa. As caminhadas são boas, mas lembre-se de manter uma distância segura das pessoas que você vê e que não moram com você. Quais são os outros jogos ativos que você pode fazer que são seguros? [active games](#)

PREPARE UM KIT DE FERRAMENTAS PARA SE ACALMAR

Você pode experimentar muitas emoções nas próximas semanas ou meses. Pais e filhos podem fazer uma lista de ideias para um kit de ferramentas para se acalmarem. Algumas ideias para começar são a oração, escrever os pensamentos positivos ou a Yoga.

ESCREVA UMA LISTA DE BOAS IDEAS

Faça uma enorme lista de coisas a fazer enquanto você passa mais tempo em casa, como jogos, LEGO e outros.

CUIDADOS COM A COMUNIDADE

Como você pode ajudar a comunidade nesse período especial? Peça a um adulto que lhe fale sobre como outras pessoas estão se ajudando, por exemplo: oferecendo cestas básicas.

TEMAS PARA CONSULTAS

Como indivíduos ou comunidades, o que podemos aprender com essa crise? Que mudanças de hábito você tem feito e que planeja manter?