Рассказ и рабочая тетрадь для детей

Что такое Коронавирус?

...и как мы можем помочь общине

Скачайте этот БЕСПЛАТНЫЙ ресурс на:
MomentsADay.com/covid19

Download at: MomentsADay.com/covid19

Знал ли ты, что каждый человек в этом мире связан с другими, потому что мы все являемся частью одной большой человеческой семьи? Сейчас наша большая семья переживает трудное время.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Возможно, ты слышал о Коронавирусе (COVID-19), вирусной болезни, распространяющейся по всему миру. Один из способов защитить себя от нее это регулярно мыть руки с мылом. Ты знаешь, как правильно мыть руки?

Download at: MomentsADay.com/covid19

Вот еще несколько способов защиты себя и других. Не трогай руками лицо. Кашляй в локоть. Мой руки перед приготовлением и употреблением еды.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Другой способ остановить вирус это держать дистанцию с другими людьми, от 3х до 6и больших шагов. Кто-то кажется здоровым, но может иметь вирус и не знать об этом. Как еще можно поприветствовать друга вместо рукопожатия или объятия?

Download at: MomentsADay.com/covid19

Возможно, ты не сможешь выходить куда-то как раньше. Рестораны, библиотеки и парки могут быть закрыты. Если ты все-таки вышел, будь осторожен и не прикасайся к разным поверхностям, и обязательно вымой руки, когда вернешься домой.

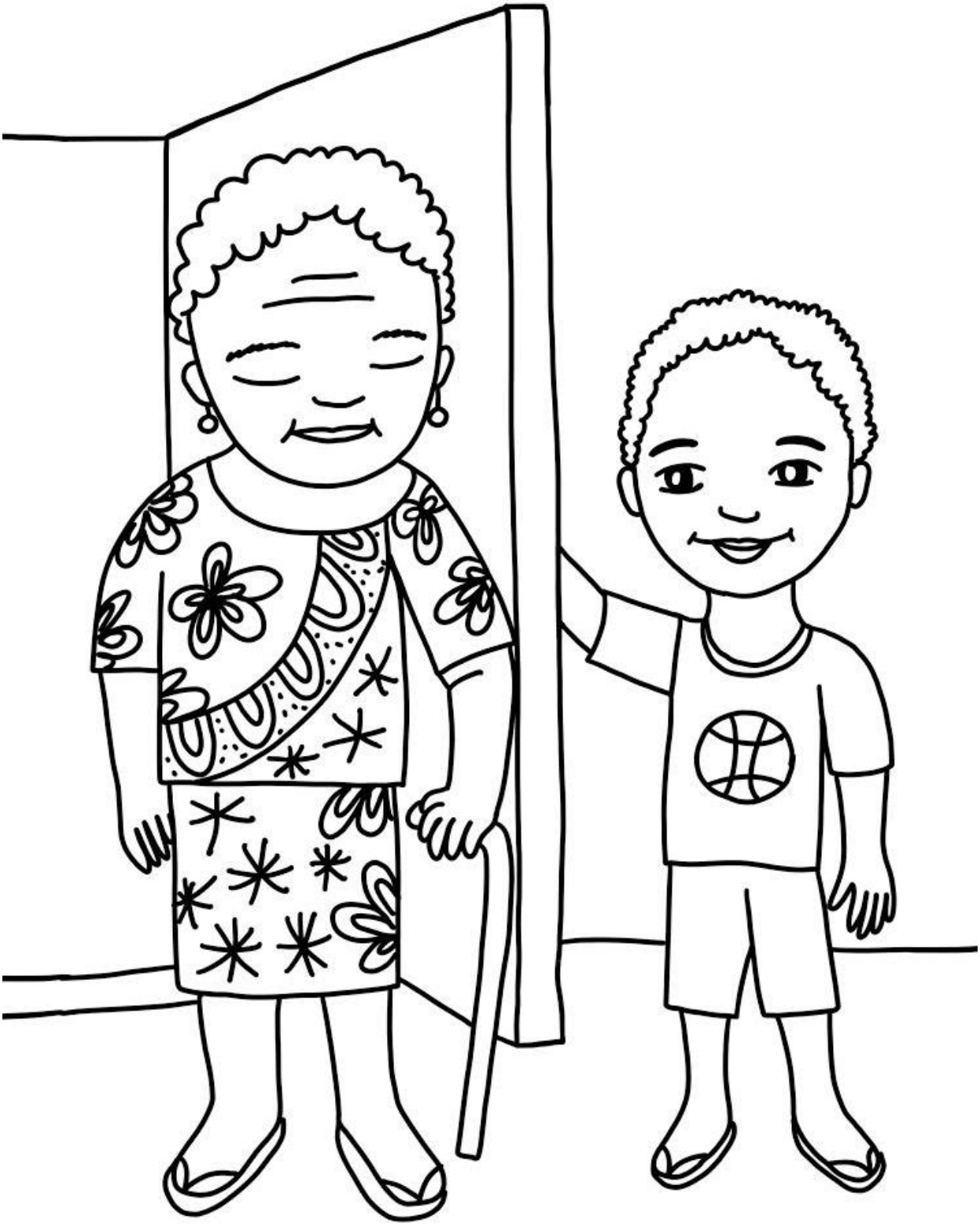
Download at: MomentsADay.com/covid19

Возможно, придется пропустить и школу и встречи с друзьями. Это может показаться трудным, но делая так, ты поможешь остановить вирус.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Эти новые правила из-за вируса помогут сохранить наши общины в безопасности также как и правила дорожного движения помогают нам сохранять безопасность на дороге. Новые правила не будут длиться долго. Нам скажут, когда можно будет снова вернуться к прежнему образу жизни.

Download at: MomentsADay.com/covid19



Большинство людей подхвативших вирус выздоровеют через несколько недель. Но некоторым будет намного тяжелее поправиться.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Не встречаться ни с кем это тоже способ защитить их от вируса. Заботиться о ком-то означает делать то, что лучше для них, даже если трудно находиться в разлуке.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Если ты заболеешь, у тебя может подняться температура, першить в горле и появиться кашель. Болеть - все равно, что попасть в шторм. Будь смелым! Следуй предписаниям доктора, и твое замечательное тело будет бороться, чтобы тебе скорее полегчало.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Иногда тебе может быть грустно от того что происходит. И это нормально. Тебе поможет, если ты поговоришь, нарисуешь или напишешь о своих чувствах. Многие семьи в такие моменты находят утешение, общаясь с любимыми людьми по интернету.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Если ты переживаешь, закрой глаза и глубоко дыши. Спроси родителей или старших братьев и сестер что они делают, когда начинают беспокоиться или грустить. Вы можете утешить друг друга.

Download at: MomentsADay.com/covid19

И взрослым и детям тяжело переживать это время. Возможно тяжело привыкать к новому распорядку дня. В таких случаях особенно важно помогать другим чем можешь.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Будет весело составить список того что можно делать дома. Какие игры и дела доставят тебе, братьям и сестрам, и родителям радость?

Download at: MomentsADay.com/covid19

Проводя больше времени дома, ты можешь использовать возможность приобрести новые навыки. Чему бы ты хотел научиться, или усовершенствовать?

Download at: MomentsADay.com/covid19

Даже если жизнь стала немного другой, ты можешь приспособиться к ней. Практиковать чувство благодарности поможет тебе чувствовать себя лучше. За что ты благодарен судьбе?

Download at: MomentsADay.com/covid19

Каждый из нас по-своему помогает общинам преодолеть этот кризис со здоровьем. Это также как следить за чистотой – усилия каждого человека важны.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Возможно, вначале не видно улучшения, как семечко, которое долго перерастает в прекрасный цветочный сад. Если работать вместе, терпеливо, мы сможем помочь мировой семье построить мир, который лучше и ярче нынешнего.

Download at: MomentsADay.com/covid19

Дополнительные виды деятельности

Выберите песенку для мытья рук
Какую песенку вы можете петь в течение 20 секунд чтобы тщательно вымыть руки? Every Little Cell одна из таких песенок.

Креативное общение
Соблюдение дистанции не значит одиночество. Не нужно боятся других людей. Улыбнуться и помахать рукой очень приятно и безопасно! Как еще можно общаться с людьми и соблюдать дистанцию? Посмотрите вместе this video Итальянцев поющих со своих балконов для поднятия духа.

Придумайте активные игры
Дети живущие в странах которые борются с коронавирусом уже продолжительное время научились играть и заниматься спортом дома и во дворе по-новому. Детские площадки сейчас небезопасны для использования т.к. микробы остаются на поверхности в течение нескольких дней. Если хочется играть в мяч, играть нужно только с тми кто дома с вами. Гулять безопасно при соблюдении дистанции с людьми, которые не живут с вами. Какие еще active games игры можно поиграть и соблюдать при этом все правила безопасности?

Продумайте набор действий для успокоения
Возможно вы будете очень эмоциональны в течение нескольких недель и даже месяцев. Родители и дети могут вместе составить список идей для успокоения calm down tool kit. Знекоторые идеи с чего можно начать это молитва, написание положительных мыслей или Йога.

Составьте список желаний
Составьте коронавирусный список желаний. Напишите большущий список дел, которые вы хотите переделать пока дома, например LEGO games.

Забота об общине

Как вы можете помочь окружающим вас людям в это уникальное время? Попросите старших рассказать вам как другие люди помогают друг другу, например делясь едой offering food.

Вопросы для обсуждения

Как отдельные личности и как общины какие уроки мы можем извлечь из этого кризиса? Какие привычки вам пришлось изменить и вы намерены следовать этим изменениям в будущем?

Download at: MomentsADay.com/covid19