

Decija knjiga sa pricama I aktivnostima

Sta je Korona virus?

...I kako mi mozemo da pomognemo nasoj
zajednici?



Download this FREE resource at: MomentsADay.com/covid19



Da li ste znali da je svaka osoba u svetu povezana, svi smo deo jedne velike svetske porodice? Trenutno nasra velika porodica je suocena sa velikim izazovom.



Culi ste za virus Korona (COVID-19), virus koji se prenosi sirom sveta. Redovno pranje ruku sapunom je jedan od nacija da se zastitimo od virusa. Da li znate kako pravilno da perete svoje ruke?



Ovo su još neki od nacija kako da zastitite sebe i svoju okolinu od virusa. Držite ruke dalje od svog lica. Kasljite u unutrasnji deo laka, obavezno perite ruke pre jela i za vreme pripreme jela.



Jos jedan nacin sprecavanja sirenja virusa je drzati udaljenost od drugih osoba, bar nekih 2 metra. Neke osobe mogu da imaju virus a da se osecaju savrseno dobro. Kako mozemo da zamenimo rukovanja I zagrljaje?



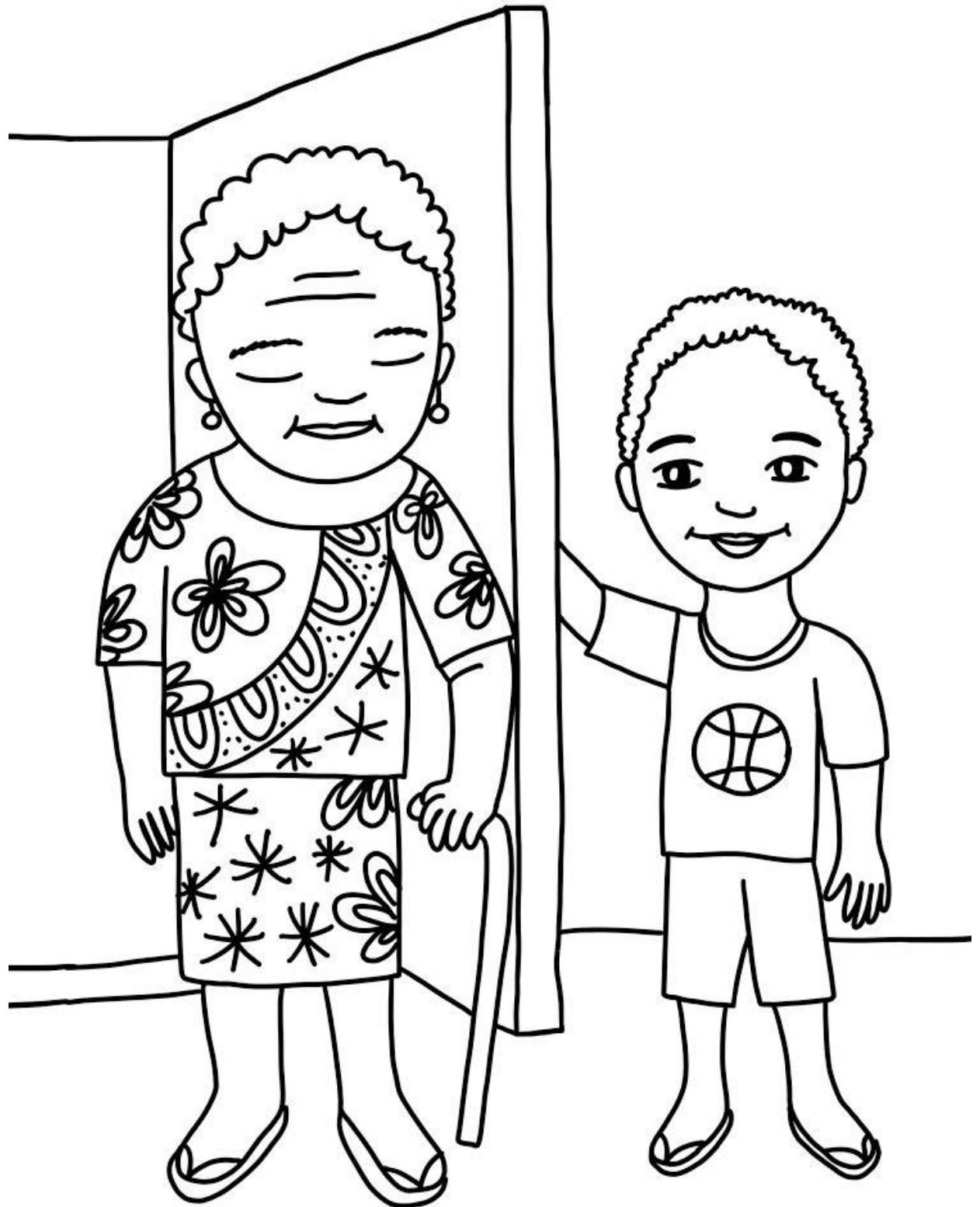
Ne mozemo da idemo napolje, parkovi,
biblioteke, restorani su zatvoreni. U
slucaju da idete napolje vodite racuna da
ne dodirujete nista, obavezno perite ruke
kad se vratite kući!



Skole su zatvorene I druge ustanove,
druzenje sa drugarima takodje . Znam da je
ovo jako tesko, ali je jedan od nacina kako da
pomognemo u sprecavanju virusa.



Kao sto semafor pomaze u saobracaju I stiti nas od nesreće, tako I nova pravila o virusu korona pomazu I stite nas I nasu porodicu, ova pravila nece trajati zauvek. Bicemo obavesteni kad je sigurno I kad mozemo ponovo da zivimo kao pre virusa Korona!



Vecina ljudi koji imaju virus, brzo ce da se oporave, za nekoliko sedmica. Kod nekih ljudi oporavak je tezi I duzi.



Izbegavanjem susrete sa drugim ljudima mozemo da ih zastitimo od dobijanja virusa. Iako je tesko biti razdvojen od prijatelja i drugih ljudi, izbegavanjem susreta im pomazemo da ne dobiju virus i znaci da brinemo o njima i radimo sta je najbolje za njih.



Ako dobijes virus, moguce je da ces da imas povisenu telesnu temperaturu, kasalj, bol u krajnicima. Budi I ostani hrabar! Slusaj doktorove savete I tvoj organizam ce brzo da se oporavi.



Ponekad ćes osecati bes i tugu, to je sve normalno. Razgovaraj, pisi, crtaj o svojim osecanjima. Konektovanjem preko društvenih mreza sa voljenim drugarima, porodicom može takođe da pomogne.



Ako si zabrinut, zatvori oci I udahni
duboko, razgovar sa porodicom pitaj sta oni
rade kad su tuzni I zabrinuti. Medjusobna
uteha je najbolja!



Svima nam je tesko, I nije lako da se naviknemo na novu rutinu. Jako je vazno da pomognemo jedni drugima kako god mozemo.



Zabavno je da napravimo listu stvari, igara koje možemo da radimo kod kuće. Igre i aktivnosti koje će da nas, nasu porodicu uciniti srećnim i zadovoljnim.



Biti kod kuće znači da imamo vremena I
možemo da naucimo nove stvari. Sta bi ti
zeleo da naucis ili da usavrsis?



Iako nam se život trenutno promenio, znam
da možemo da se prilagodimo. Zahvalnost je
jedan od načina! Na čemu si ti zahvalan?



Svi smo deo ove krize I svi pomazemo I
doprinosimo da se sto pre zavrsi. Isto kao kad
cistimo prirodu, trud svake osobe je vrlo
vazan I racuna se ka krajnjem ishodu.



Svaki pocetak je tezak, posebno jer ne vidimo nikakav napredak. Isto kao kad posdimo cvece, I cekamo da izraste u prelepi vrt. Zato ako se svi ujedinimo nase snage, budemo strpljivi, sigurno ćemo da doprinesemo u stvaranju boljeg I lepseg sveta!

Bonus Aktivnosti

PEVAJTE OMILJENU PESMU DOK PERETE RUKE
Koju pesmu cete pevati 20 sekundi dok perete ruke?

KREATIVNA SPAJANJA

Nemoj da se osecas usamljeno jer moras da budes udaljen od drugih ljudi, ne moras da se plasis drugih ljudi. Mozete uvek da im posaljete osmeh i da im masete na ovaj nacin svi smo bezbedni! Koji su drugi nacini na koje mozemo da se povezemo sa drugim ljudima, a da su bezbedni i da nas stite od virusa?

Pogledajte video kako gradjani u Italiji pevaju pesme na terasama.

IGRE KOJE PODSPESUJU INTELIGENCIJU

Deca sirom sveta uce kako da se prilagode ostajanju kod kuce i igranju, jer igraonice, parkovi su zatvoreni i nisu sigurni. Vrlo je vazno ostati aktivani, Igrajte loptu sa ukucanima, izadjite u setnju ali vodite racuna da se zastitite i da ne dodirujete nikakve predmete dok ste napolju. Koje jos igre mozete da igrate dok ste kod kuce?

SREDSTVA ZA OPUSTANJE

Naredni period ce verovatno biti i jako stresan za sve nas. Odrastli i deca mogu da naprave listu stvari koje ih opustaju. Neke od stvari su recimo, yoga, pisanje pozitivnig misli, molitva.

NAPRAVITE LISTU

Napisite listu stvari i igara koje zelite da radite, igrate dok ste kod kuce. Recimo LEGO kockice, monopol, covece ne ljuti se.

BRIGA ZA DRUGE

Kako mi mozemo da pomognemo drugima u nasoj okolini? Pitaj odrastle kako ljudi oko nas pomazu jedni drugima.

RAZGOVARAJTE

Sta smo naucili tokom ove krize? Sta si promenio u svojoj zivotnoj rutini i sta ces nastaviti i dalje da primenjujes?