

Çocuklar için Hikaye ve Aktivite Kitabı

Koronavirüsü Nedir?

... ve topluma yardımcı olmak için nasıl
bir rol alabiliriz?



Bu ücretsiz kaynağı, [MomentsADay.com/covid19](https://momentsaday.com/covid19) adresinden
yükleyebilirsiniz.



Büyük bir insanlık ailesine mensub olduğumuzdan dolayı, dünyadaki her insanın birbiriyle bağlantılı olduğunu biliyor muydunuz? Şu anda büyük ailemiz büyük bir zorlukla karşı karşıya.



Dünyanın her yanına yayılan viral bir hastalık olan Koronavirüsünü (COVID-19) duymuş olabilirsiniz. Ellerinizi düzenli olarak sabun ile yıkamak kendinizi bu hastalıktan korumanızın yollarından bir tanesi. Ellerinizi nasıl çok iyi yıkamanız gerektiğini biliyor musunuz?



İşte kendinizi ve diğerlerini korumanın başka yolları: elleriniz ile yüzünüze dokunmayın, dirseğinizin içine öksürün, yemekden veya yemek hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın.



Virüsün yayılmasını önlemenin bir başka yolu da diğer kişilerden en az üç ile altı büyük adım uzak durmak. Herkes iyi görünebilir ancak bilmeden virüsü taşıyor olabilirler. El sıkışmak ya da kucaklamak yerine insanlarla başka nasıl selamlaşabilirsiniz?



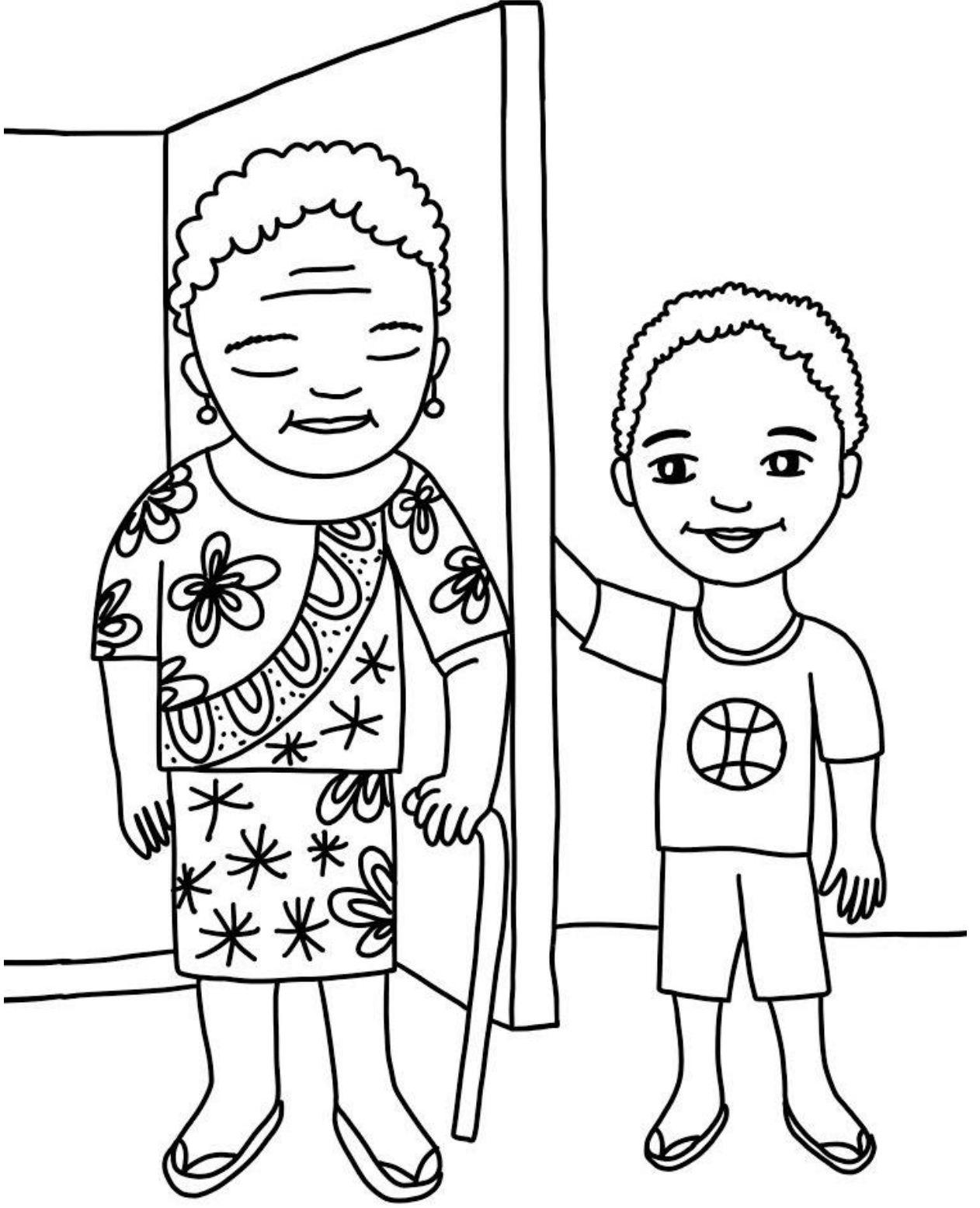
Her zaman olduğu gibi dışarı ıkamayabilirsiniz.
Restorantlar, kütüphaneler ve parklar kapalı
olabilir. Eğer dışarı çıkarsanız, çok fazla yüzeye
dokunmamaya dikkat edin ve eve geldiđinizde
ellerinizi yıkadığınızdan emin olun.



Okula gitmeyebilir veya arkadaşların ile aktivitelere katılmayabilirsin. Bu çok zor gelebilir fakat virüsün yayılmasını durdurmada yardımcı olacak ki bu da yardım edebileceğin bir yol.



Trafik kurallarının yolları güvenli kılmasında yardımcı olması gibi, virüs nedeni ile yeni konan kurallar da toplumumuzu güvenli kılmada yardımcı olacaktır. Bu kurallar sonsuza dek sürmeyecek. Bize, zamanı geldiğinde, herşeyin tehlikesiz ve eskisi gibi olabileceği söylenecektir.



Virüse yakalanan bir çok kişi, bir kaç hafta sonra iyileşecektir. Fakat bazıları için, vücutlarının iyileşmesi çok daha zor olabilir.



Diğer insanlardan uzak kalarak onları virüsten koruyabiliriz. Birini önemsemek, ayrılması zor olsa dahi, onlar için en iyisini yapmak anlamına gelir.



Eğer hastalanırsan, ateşin, boğaz ağrın ve öksürüğün olabilir. Hasta olmak bir fırtına ile karşı karşıya gelmek gibidir. Cesur ol! Doktorun öğütlerini dinle ve inanılmaz vücudun çok çalışarak daha iyi hissetmene yardımcı olacaktır.



Bazen olanlardan dolayı üzgün ve kızgın hissedebilirsiniz. Bu normal. Duygularınız ile ilgili konuşmak, yazmak, veya çizmek yardımcı olabilir. Birçok aile, internet üzerinden sevdiklerinizle bağlantı kurmanın da yardımcı olabileceğini düşünüyor.



Kaygılanırsanız eğer, gözlerinizi kapayın ve birkaç derin nefes alın. Ebeveynlerinize veya kardeşlerinize endişeli ve üzgün olduklarında neler yaptıklarını sorun. Birbirinizi teselli edebilirsiniz.



Şu anda hem yetişkinler hem de çocuklar zorlanmaktadırlar. Yeni bir rutine girmek zor olabilir. Özellikle böyle zamanlarda elimizden geldiğince yardımcı olmak önemlidir.



Evde yapılacak şeylerin listesini yapmak eğlenceli olabilir. Hangi oyunlar ve aktiviteler sana, kardeşlerine ve ebeveynlerine neşe getirecek?



Evde daha fazla zaman geçirmek, yeni beceriler renme fırsatınız olduğu anlamına da gelebilir. Ne renmek veya nede daha iyi olmak istersiniz?



Hayat řu anda biraz farklı olsa da, nasıl başa çıkacağınızı öğrenebilirsiniz. Minnettarlık alıştırmaları yapmak daha iyi hissetmenin bir yoludur. Minnettar olduğunuz bazı şeyler nelerdir?



Herkesin, toplumların bu sağlık krizinin
üstesinden gelmede sorumluluğu vardır. Tıpkı
çevreyi temizlerken her bireyin çabalarının
önemli olması gibi.



Tohumların güzel bir bahçeye dönüşmesinin zaman alması gibi ilk başta ilerleme görmek kolay olmayabilir. Birlikte sabırla çalışırsak, küresel ailemize daha iyi ve daha parlak bir dünya inşa etmede yardım edebiliriz.

Bonus Aktiviteler

BİR EL YIKAMA ŞARKISI SEÇ

Ellerinizi çok iyi yıkamayı hatırlamanıza yardımcı olacak, 20 saniye boyunca hangi şarkıyı söyleyeceksiniz? Mesela [En Az Yarım Dakika Elini Yık!](#) akılda kalıcı bir şarkı.

YARATICI BAĞLANTI

Başkalarından uzak durmak, yalnız hissetmemiz gerektiği anlamına gelmez. Başkalarından korkmamız gerekmiyor. Gülümsemeler ve el sallamalar güvenlidir. Başkaları ile güvenli ve dikkatli bir şekilde bağ kurabileceğimiz diğer yollar neler olabilir? İlham verici olan, İtalyanların balkonlarından şarkı söylediği videoyu [bu linkten](#) izleyebilirsiniz.

AKTİF OYUNLAR ÜZERİNE FİKİR ALIŞVERİŞİ

Koronavirüsü ile en uzun süre uğraşan çocuklar evde ve açık alanlarda yeni yöntemlerle oynamayı ve egzersiz yapmayı öğrendi. Oyun parklarındaki ekipmanlar şu anda güvenli kabul edilmemektedir, çünkü mikroplar günlerce yüzeylerde kalabilir. Şu anda top oynamak istiyorsanız, sadece evinizdekilerle oynayın. Yürüyüş yapmanızda bir sorun yok ancak sizinle yaşamayan insanlarla güvenli mesafede olmayı unutmayın. Güvenle oynayabileceğiniz diğer [aktif oyunlar](#) nelerdir?

BİR SAKİNLEŞME KİTİ HAZIRLAYIN

Gelecek hafta ve aylarda bir çok duyguları yaşayabilirsiniz. Ebeveynler ve çocuklar, sakinleşme kiti için bir liste hazırlayabilirler. Dua, pozitif düşünceler, yazmak veya yoga başlangıç için bir kaç fikir olabilir.

YAPILACAKLAR LİSTESİ HAZIRLAYIN

LEGO oyunları gibi, evde ekstra zaman geçirirken yapılacak çok sayıda şeyi yazarak bir Koronavirüs yapılacaklar listesi hazırlayın.

TOPLUMU ÖNEMSEMEK

Bu özel zamanda topluma nasıl yardımcı olabiliriz? Yetişkin birine başkalarının birbirlerine nasıl yardım ettiklerini (yemek sunmak gibi) söylemesini isteyin.

TARTIŞMA SORULARI

Bireyler ya da toplum olarak bu krizden neler öğrenebiliriz? Devam etmeyi planladığınız, değiştirdiğiniz alışkanlık nedir?