

## لسلامتك من فيروس كورونا نرجو الجلوس في البيت (Coronavirus 19)

تخاطب مع أطفالك عن فيروس كورونا والطريقة التي تبقي فيها عائلتك سليمة وصحية:

- يجب تذكير الأطفال بغسل اليدين بشكل مستمر كما هو في الصور المدرجة. كذلك يمكنك تدريبهم على غسل اليدين من اربعين الى ستين ثانية من خلال الغناء خلال فترة غسل اليدين لكي يكون الأمر ممتع لهم.
- يجب تذكير الأطفال بترك مسافة بينهم وبين الذين لا يسكنون معهم بمقدار مترين. كذلك شرح كيفية ترك مسافة مترين من خلال تجربة عملية في المنزل تحاكي وأقع المترين وهو ارتفاع شخص بالغ.
- دوام على تذكير الأطفال أن لا يلمسوا وجوههم.
- دوام على تذكير الأطفال عندما يسعلون (الكحة) أو يعطسون أن يتم ذلك من خلال وضع مفصل المرفق ما بين أنوفهم.
- أسأل الأطفال عن شعورهم في هذه الفترة وذكرهم أنك دائماً ستكون بجانبهم وبجانب العائلة لكي يكون الجميع في صحة وسلامة.
- أشرح لهم بشكل مبسط أن فيروس كورونا يحدث أمراض مستجدة من الممكن أن تؤثر في من حولك في مجتمعك.

في الأيام القادمة من المهم جداً لك وللأفراد الساكنين معك بعدم الاختلاط بشكل قريب مع أي شخص لا يسكن معك حتى لو كان ذلك الشخص قريب للعائلة أو صديق مقرب من العائلة. يجب عليك ترك مسافة مترين من الأشخاص الذين لا يسكنون معك في حال الالتقاء. في هذه الفترة الأطفال والبالغين سيتعين عليهم الجلوس في المنزل لفترة أطول حيث أن المدارس والبرامج ستوقف وهذا يستدعي الى عمل برنامج يومي في المنزل لكي تكون بيئة المنزل صحية ومرحة. اليكم بعض الإجراءات التي من الممكن تساعدكم على ذلك:

- **أبداء يومك وأنهى يومك بنفس النشاط.** على سبيل المثال قم بالغناء أو عمل ألعاب تنشيط الذكاء.
- **قم بالغناء.** حاول بأداء أغنية ممتعة للأطفال والبالغين. أدخل جانب الرقص لإضفاء المتعة كذلك.
- **القصص.** مشاركة الجيران أو الأصدقاء من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بما يحتفظون من قصص وكذلك مشاركة الأطفال بألقاء قصص واقعية أو خيالية.
- **التعليم.** أطلب من الأطفال تعليمك ما تعلموه في المدرسة في السابق وكذلك أطلب منهم مساعدتك في العد وتحديد أسماء وألوان الأشياء من حولك في المنزل. أيضاً حاول التحدث معهم بشكل مستمر حيث أن الأطفال يتعلمون من خلال المحادثة والتدريب.
- **العاب.** حث الأطفال على الضحك والمرح في بيئة المنزل.
- **ممارسة الأنشطة الذهنية.** حاول ممارسة الأنشطة الذهنية الآتية:

### خذ نفس عميق

- 1- اجلس بشكل مريح أو أنبطح بشكل مريح على ظهرك. أغلق عينيك وضع يديك على بطنك.
- 2- عندما تسمع الرنين خذاً نفس عميق بشكل بطيء لداخل والخارج (شهيق وزفير) وركز على يديك وهما ترتفعان وتنخفضان مع أخذ النفس الداخل والخارج من خلال ارتفاع البطن وانخفاضه.
- 3- خذ نفس عميق لخمس مرات مع وتركيزك على يديك وهما ترتفعان وتنخفضان كل ما أنخفض أو ارتفع بطنك.
- 4- الآن خذ نفس طبيعي لثلاث مرات.
- 5- لاحظ شعورك وأحسك بعد هذا.

### سقوط المطر

- 1- اجلس بشكل ومريح.
- 2- أرفع يديك في الهواء واستخدمهما أو استخدم أصابع اليد لتعبير عن سقوط المطر بشكل بطيء على الأرض وأنت راتب على رجليك أو على الأرض.
- 3- تدرب لتعبير عن سقوط مطر خفيف وكيفية صوت المطر في هذه الحالة وكذلك لتعبير عن سقوط المطر الكثيف وكيفية صوت المطر في هذه الحالة.
- 4- دع الصوت يرتفع وينخفض بشكل جماعي الى الوصول الى صوت قطرات المطر وفي الأخير يتوقف المطر.



إذا كان منزلك مرح وآمن فأنا أطفالك سيتعلمون وسيكونون سعداء