

Coronavirus (COVID-19) Li malê bi Ewlehî bimînin

Bi zarokan re axaftina li ser Coronavirusê - malbata we çawa dikare tendurist bimîne:

- Bi awayek hêsan vebêjin ku Coronavirus dibe sedema nexweşiyek nû ya ku dikare mirovên li civata we bandor bike.
- Li zarokan bîrbixin da ku ew destên xwe bi rêzîkî bişon û li wan re nîşan bikin ku çawa bişon (wêneyê binêrin)
- Hûn dikarin zarokan hîn bikin ku ew ji bo 40-60 çirkeyan stranek bêjin, da ku ew wan dirêj dirêj bişon.
- Li zarokan bîrbixin da ku ew 2 mitir dûr ji yên ku ne li mala wan de dimînin bisekinin. Li wan re nîşan bidin ka 2 mitir çawa xuya dike - hinek li ser bilindahîya mirovên gihîştî.
- Li zarokan bîrbixin da ku ew destên xwe nedin li rûyên xwe.
- Li zarokan bîrbixin da ku ew di ênişkên xwe yên tewandî de bikûxî û bipişkin.
- Ji zarokan bipirsin ka hem di hiş û laşê xwe ew çi hîs dikin, û li wan bîrbixin da ku ji bo parastina malbata xwe hûn ê her tiştî bikin.

Di rojên pêş de, girîng e ku hûn û kesên ku bi we re li malê dijîn, bi fizîkî nêzî yekê / a ku ne di heman mala we de dijî, heke ew malbat û heval bin jî, nebin. Pêdivî ye ku hûn ji yên ku di mala we de najîn 2 mitir dûr bimînin. Ev tê wê wateyê ku dê zarok û endamên malbatê mezin hewce ne ku wextê zêde li malê bi hev re derbas bikin. Dibistan û bernameyên din jî dê werin girtin. Da ku ew hawîrdora xaniyek ewledar û dilşad bikin, asayiyek **rojane** biafirînin ku tê de ye ku tê de:

Destpêkirin û dawî kirina roja xwe bi çalakiyê heman, mîna stranek an çalakiya hişmendiyê .

Strandin: Stranên ku ji bo zarok û mezinan xweş in bêjin. Reqs an muzîkê li strana xwe zêde bikin.

Çirokgotin: Endamên malê yên cûda dikarin çirokan parve bikin. Ji zarokan bixazin ku çirokek, rast an xeyal ji we re vebêjin.

Fêrbûn: Ji zarokan bixazin ku tişteke ku ew di paşeroj de di dibistanê de fêr bûne bila we fêr bikin. Bila zarokên piçûk ji we re bibin alîkar ku hûn tiştên li malê bijmîrin û nav bikin. Ji wan rengên tiştan bipirsin. Bi wan re bipeyivin, bipeyivin. Zarok ji guhdarî kirin û beşdarî axaftinê fêr dibin.

Lîstin: Wan teşwîq bikin da ku ew bikenin û di nav hawîrdora malê de kêf bikin.

Van çalakiyên hişmendiya kêfxweşiyê **pratikî bikin:**

Bêhnêkî kûr hildin

1. Di rewşek rehet, rastîn de rûnin an di pozîsyonek rehet de xwe li ser piştê xwe dirêjkin.
2. Çavên xwe bigrin û destên xwe daynin li ser zikê xwe.
3. Hêdî hêdî bêhnêk kûr hildin û bidin, bala xwe bidin li ser destên xwe yên ku dema zikê we radibe û dikeve ewan jî li jor û jêr ve dilivin. 5 bêhnên din yên kûrayî hildin, bala xwe bidin li ser destên xwe yên ku dema zikê we radibe û dikeve ewan jî li jor û jêr ve dilivin.
4. Niha, 3 bêhnên normal bistînin.
5. Bibînin ka hûn çawa hîs dikin û hûn pê çi agahdar in.

Hişê min Hest Dike , Laşê Min Hest Dike

1. Wekî endamên malê bi hev re rûnên. Dibe ku hûn li dorpêçek rûnin.
2. Ji her kesê di malbata xwe de bipirsin ku yek tiştê ku hûn di hişê xwe de hîs dikin û yek tiştê ku hûn di laşê we de hîs dikin nav bidin. Li vir mînakê e, "Laşê min rehet hest dike, û hişê min dilxweş hest dike."
3. Destûr bidin her kesên derdorê bila parve bikin ka ew çawa di hiş û laşê xwe de hest dikin.
4. Rawestînin û bi hev re çend heb bêhn hildin.

Barana Dakeve

Di rewşek rehet û rast de rûnên. 1

2. Destine xwe bilindtir li hewayê bikin û bi bikaranîna destên / tiliyên xwe dilopên baranê ku hêdî hêdî dikeve li erdê nîşan bidin, lingên xwe an erdê bixin.
3. Pratikî bikin ka barana sivik, hêdî, çawa tê hest kirin/bihîst kirin û ew barana giran çawa tê hest kirin/bihîst kirin.
4. Bila ew deng wekî komekê werin hilweşandin û ketin û dût re ew dengê "pat pat pat" hêdî bikin, di dawiyê de rawestînin.
5. Bêdeng rûne û bibîne ka tu çawa hîs dikî.



Heke mala we ewledar û kêfxweş e, dê zarokên we fêr bibin û dilxweş bibin.