

- يتم سماع كورونا في كل مكان.
- يسمع الأطفال أيضًا الكثير عن ذلك.
- أنت لا تعرف ما يحدث.
- يتصرف كل طفل بشكل مختلف تحت الضغط أو الضغط.

ماذا قد يحدث

- قد يكون الأطفال متعبين أو قلقين أو قلقين.
- أو تناول كمية أقل.
- قد لا يبقى الأطفال على شيء واحد لفترة طويلة.
- قد يحصل الأطفال على:
- آلام في البطن
- الصداع
- قد يتقيأ الأطفال.

ما الذي يساعد الأطفال؟

- كن مع الأطفال
- حافظ على اليوم الصحيح:
- استيقاظ
- تناول وجبة الفطور
- تناول الغداء
- تناول العشاء
- الذهاب للنوم
- ممارسة الرياضة: ركوب الدراجات والجري ولعب الكرة
- ولكن ليس مع الأطفال الآخرين
- تناول طعام صحي: خضروات فواكه ماء
- امنح الطفل الوقت للعب.
- لا توجد صور ومعلومات قليلة عن كورونا للأطفال.

كيف أتحدث إلى كورونا عن الأطفال؟

- تحدث إلى الطفل. فقط ما هو صحيح.
- استمع للطفل.
- أجب عن أسئلة الطفل.
- أخبر الطفل كيف يحمي نفسه.
- لا يقوم الطفل بزيارة أشخاص آخرين. اشرح للطفل لماذا.
- تحدث مع الطفل عن مخاوفك.

إذا كنت في الحجر الصحي في المنزل. كيف أساعد طفلي؟

- يسمى الحجر الصحي بالكانتين. الحجر الصحي هو إجراء لحماية الناس. إذا بقيت في المنزل ، فهذا يعني المحلية.
- أخبر الطفل بما يعنيه الحجر الصحي في المنزل. اشرح حتى يفهمه الطفل.
- اترك جهات الاتصال على الهاتف الخليوي ، والكمبيوتر المحمول ، والكمبيوتر.
- الهيكل اليومي:
- أوقات ثابتة لتناول الطعام.
- أوقات ثابتة للنوم.
- أوقات ثابتة للعب.
- طهي ما يريده الطفل.
- القيام بعمل المدرسة معاً.
- ممارسة الرياضة جيدة للطفل.
- القراءة والكتابة
- تخمين الألغاز
- الرسم
- يظهرون للطفل ثقتهم وأمنهم للمستقبل.

ماذا يقول القانون؟

- يجب منع الأمراض. القانون لديه خيارات لهذا.
- تقارير دائرة الصحة. عليك البقاء في المنزل.

• تقول الحكومة من يجب أن يبقى في المنزل.

الحكومة تحمي الناس. لم يعد المرض ينتشر.

ماذا يمكنك ان تفعل في العائلة؟

- السعال في المرفقين.
- تخلص من الوتيرة بعد العطس.
- اغسل يديك

إنشاء هيكل يومي

- استيقاظ
- شد
- يغسل
- تناول وجبة الإفطار

حدد الأهداف

- اقرأ الكتاب
- الكتابة

ابق على اتصال مع الآخرين.

- الهاتف
- واتس اب
- الفيسبوك
- انستغرام

مزاولة الرياضة.

- على كرسي
- على الأرض

مارس تمارين الاسترخاء.

- احصل على أفكار على الإنترنت

لندع المشاعر. هذا عادي.

- غاضب
- آسف
- مخيف

اتصل بالطبيب إذا ظهرت الأعراض.

- السعال
- سيلان الأنف
- التهاب الحلق

فكر بإيجابية وتوجه إلى قيمك الخاصة.

- الأسرة
- الإيمان
- الشبكة الاجتماعية

• من الذي يمكنك الاتصال به إذا كان لديك مشاكل صحية؟

- .....

• من الذي يمكنك الاتصال به إذا كانت لديك مشاكل في التربية الخاصة بك؟

- .....