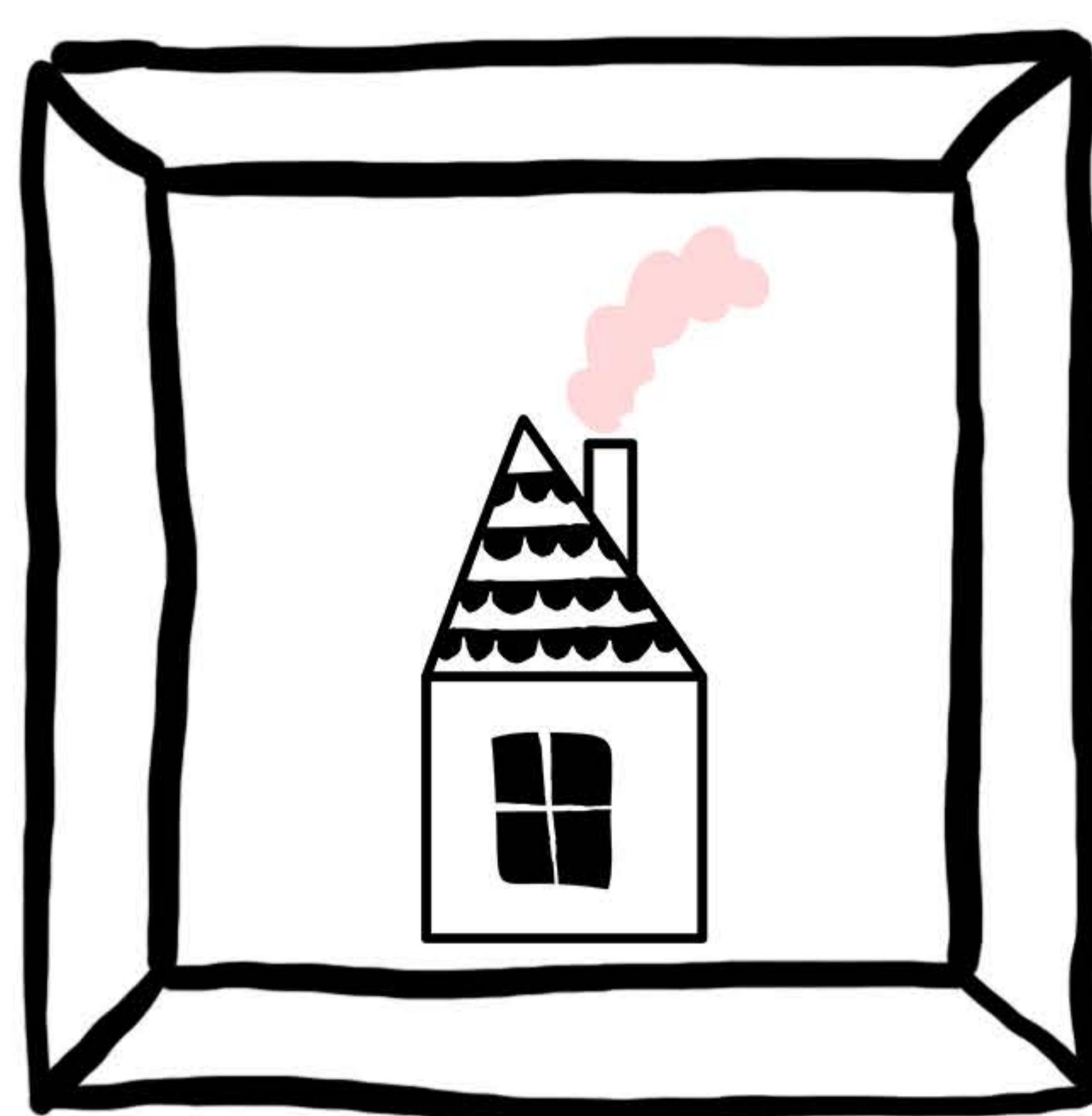
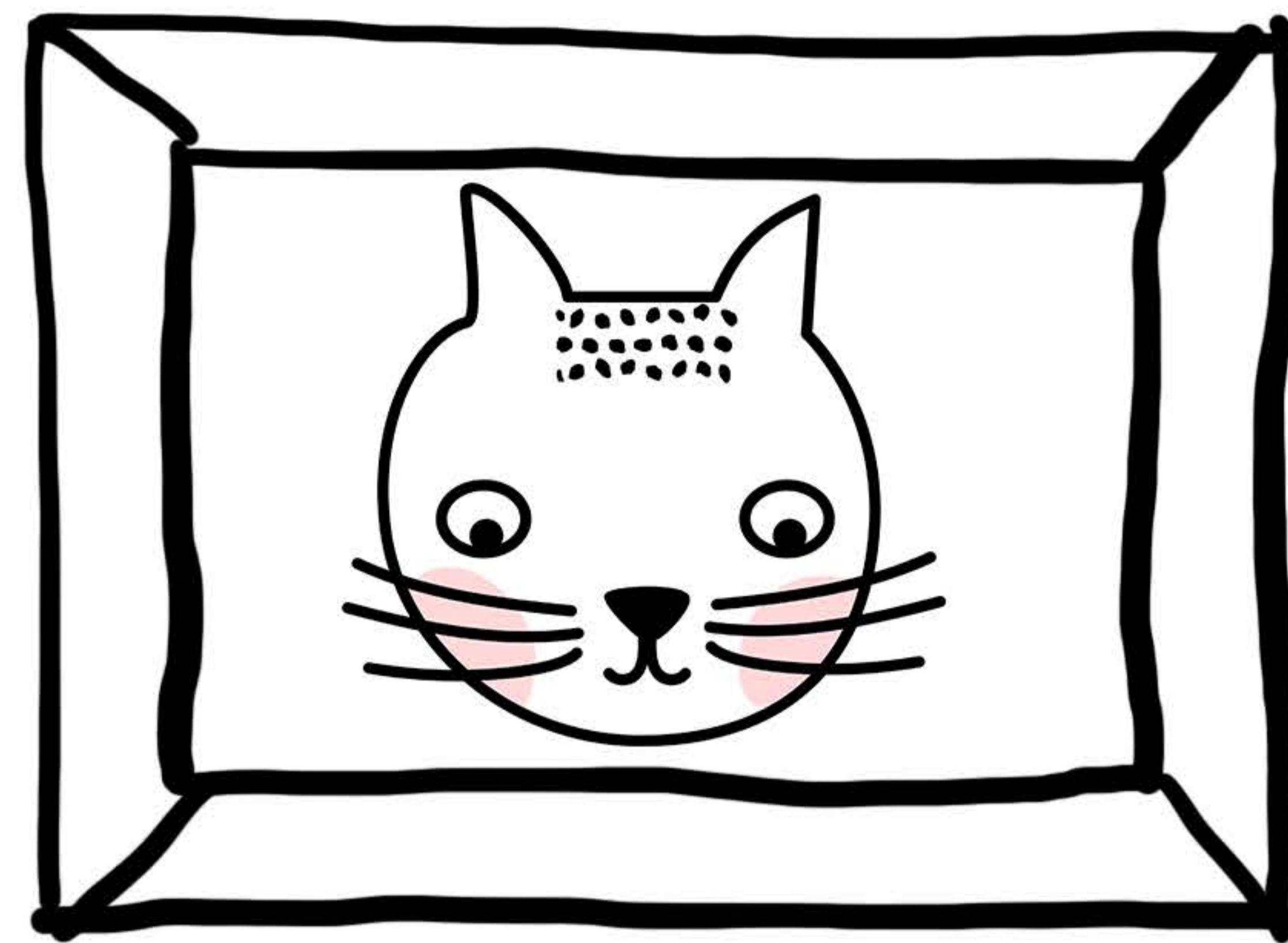


Tena i prijateљи



mind body lab
be present | mindfulness



Tena se upravo probudila. Veselo je skočila iz kreveta, umila se te obukla. Već dugo sama sprema svoje stvari za vrtić, a danas je htjela ponijeti i svojeg omiljenog medu Tedu.

Njezin brat Bojan već je bio spremam za školu. Za doručkom mama i tata su im rekli da su i vrtić i škola zatvoreni i da danas ostaju kod kuće i da danas ostaju kod kuće zbog virusa COVID-19, novog soja koronavirusa.

Bojanu je u prvi mah bilo drago, no ipak se malo zabrinuo. Tena je pak bila tužna, jer neće moćiigrati s prijateljima novu igru koju je izmisnila.

Zanimalo ih je kakav je to virus, jer o tome nisu puno znali. Roditelji su im objasnili da je to zarazna bolest i da se svi trebamo ponašati tako da se koronavirus što manje širi oko nas. I za neko vrijeme virus će nestati.

Tena se dosjetila napraviti kolaž koji će i njezimiprijateljima pomoći da se obrane od virusa.

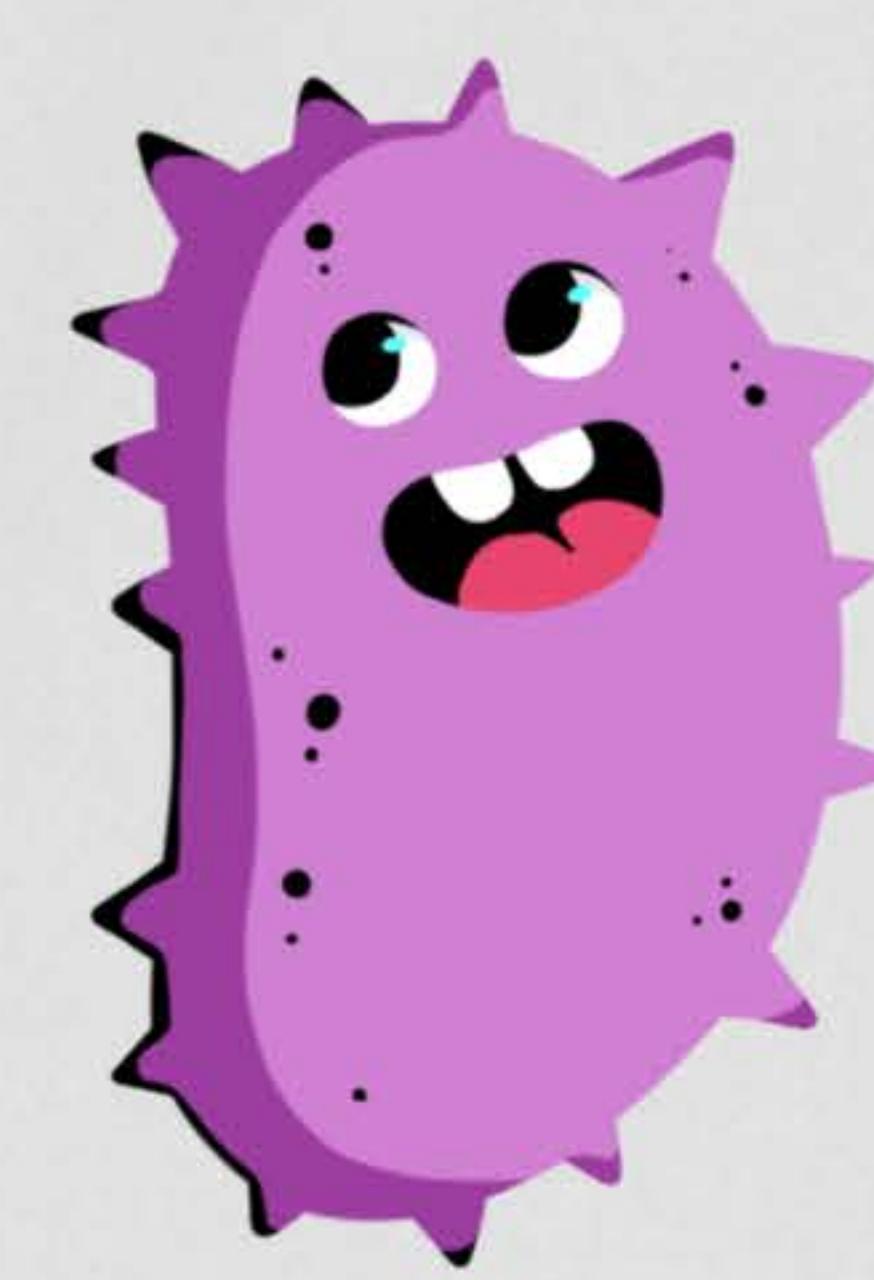
Uzela je papir, olovke, škarice i ljepilo te krenula raditi.

Na prvi list nacrtala je oblik svoje ruke koji je kasnije izrezala iz papira te napisala da se ruke moraju dobro prati sapunom, najmanje 20 sekundi. Bojan je svirao gitaru i odmah je smislio pjesmicu koja traje točno 30 sekundi, tako da djeca znaju koliko dugo to traje, a mogu i pjevati dok peru ruke.



Ruke treba prati najmanje 20 sekundi.

Na drugom papiru je nacrtala kako se treba
kihati i kašljati u lakat, jer je znala da se zločesti
virus može preko ruku prenijeti na igračke te tako
zaraziti drugu djecu i odrasle.



Posebno se brinula za svoju baku i djeda, jer je čula da stariji nemaju tako snažan imunitet (Bojan joj je objasnio da je to kao da imaš nevidljivi oklop koji te čuva).



Onda je na sljedeći papir dodala da se oči ne smiju dirati ni trljati. Bojan je rekao da svakako napiše kako se nos mora ispuhati u maramicu, koja se odmah treba baciti. Još je Tenu podsjetio da ne smije kopati nos prstima. Tena se malo naljutila na njega i nastavila marljivo slagati kolaž.



Željela je još napisati prijateljima da se ne trebaju bojati, jer ima puno odraslih koji se bore protiv te korone, zapravo cijela ekipa: liječnici, medicinske sestre i još puno, puno njih.

Kada je to sve lijepo napravila, odlučila je obojiti i izraditi slikovnicu.





Bojanku su osmisile: Branka Novosel i Maja Damjanović
Lektorirala: Kristina Kirschenheuter

U Samoboru, ožujak 2020.

