

Анна Гончарова

# ЕНЯ И ЕЛЯ

## САДИМ ДОМА



**СЕКРЕТЫ  
ПОЗИТИВА**



**СЕМЕЙНЫЕ  
ИГРЫ**



**ВКУСНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ**



**ПРАВИЛА  
ГИГИЕНЫ**



**СКАЗКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ  
ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ**

**Анна Сергеевна Гончарова**  
**Еня и Еля. Сидим дома**  
Серия «Сказки и рассказы  
о животных (Белый город)»  
Серия «Сказки, которые  
помогают детям и родителям»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64305276](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64305276)*

*Еня и Еля. Сидим дома. / Гончарова А.С.: Белый город; Москва; 2021  
ISBN 978-5-00119-067-7*

### **Аннотация**

В новой книге из популярной серии про Еню и Елю, енотиков из Волшебного леса, герои узнают, как справляться со скукой, чем занять себя, если сидишь дома, с помощью каких игр и упражнений можно быстро создать позитивный настрой, что делать, чтобы не поддаться вирусам и болезням, что такое здоровый образ жизни и как его вести весело и легко.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Вступление	6
Самоизоляция	9
Микромир	14
Семь волшебных правил	22
Победить скуку	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Анна Гончарова

## Еня и Еля. Сидим дома



1. Мыть руки не меньше двадцати секунд. Во время мытья можно приседать, повторять алфавит или учить стихи.
2. Держаться от других (тех, с кем не живёшь вместе) на расстоянии не меньше двух метров.
3. Делать влажную уборку и проветривать помещение.
4. Стараться не трогать лицо или мордочку.
5. Сидеть дома.

6. Соблюдать режим.
7. Быть позитивными.

**Сказки, которые помогают:**

- ♥ быть здоровыми ♥
- ♥ не бояться вирусов ♥
- ♥ победить скуку ♥
- ♥ следить за порядком ♥
- ♥ находить во всём позитив ♥

**Художник Ольга Чумичёва**

© Автор Гончарова А.С.

© ООО ТД «Белый город», издание, дизайн, макет, 2021

# Вступление

Идея создания этой книги родилась во время пандемии коронавируса. Тогда во многих семьях с детьми обострилось множество вопросов:

- что делать, чтобы не скучать во время сидения дома;
- как объяснить, что такое вирус и какие правила помогают не заболеть;
- во что поиграть с братьями и сёстрами;
- как общаться с друзьями на расстоянии;
- что помогает справиться с грустным настроением;
- как легко перенести вынужденную изоляцию.

Каждый родитель сталкивался с ситуацией, когда ребёнок сидит дома, высокой температуры уже нет, но выходить в детский сад или школу ещё нельзя. А выплёскивать энергию и чем-то заниматься нужно.

Еня с Елей, пережив изоляцию, попросили меня поделиться с читателями простыми и весёлыми домашними играми, способами общения на расстоянии, секретами наведения порядка, правилами здорового питания и приёмами создания хорошего настроения.

Всё это можно и нужно использовать не только во время сидения дома.

Желаю читателям увлечься секретами здорового образа жизни и позитивного настроения, которыми поделились еноти-

ки.

Растите здоровыми и счастливыми!







# Самоизоляция

Вот и до мест, где живут Еня и Еля, добрался вирус. Когда пару недель назад в соседних лесах началась эпидемия, обитатели Волшебного леса надеялись, что инфекция к ним не дойдёт. Но некоторые звери успели приехать из заражённых мест. Они не подозревали, что больны, ведь иногда плохое самочувствие проявляется не сразу. Приезжие заразили тех, с кем общались. Часть зверей с высокой температурой попала в больницу. У некоторых началось воспаление лёгких. Самых ослабленных даже подключили к специальному аппарату, который помогал им дышать. Пандемия, то есть огромная эпидемия, охватила почти весь мир.

Еня с Елей и их друзья закрылись в своих домиках на самоизоляцию. Это один из надёжных способов остановить распространение вируса.

Енотики уже много дней не гуляли, старались не выходить из дома. Продукты им привозили бобры-курьеры.

– Мама, ты связалась с папой? – спросила Еля. – Когда он вернётся от бабушки? Как она себя чувствует?

– Папа звонил и сказал, что, к сожалению, у бабушки поднялась температура. Ждут врачей.

– А вдруг у неё тоже вирус? – испугался Еня.

– Ох уж этот вирус, противная инфекция! – взмахнула лапками Еля.

– Я прочитал, что с латыни вирус переводится как «яд».

– Точно, яд! Отравил нам всю жизнь. Совсем недавно мы и не знали, что такое изоляция, карантин, эпидемия и эта, как её... пандемия! Сколько новых, печальных слов, – воскликнула Еля, грустно глядя в окошко.

– Много, – согласилась мама. – Слова эти не такие уж новые, но сейчас они стали актуальными.

– Ещё одно новое слово... – вздохнула Еля.

– Актуальный – значит, важный в данный момент, злободневный.

– У меня всё это в голове не помещается! – пожаловалась Еля.

– Информации хватает, – кивнула мама. – Надо много знать, но не забывать, что есть и другие прекрасные слова.

– Мне нравятся: общение, прогулка, путешествие, свобода и здоровье! – заметила Еля.

– А мне чтение, игра, дом и уют, – сказал Еня, отложив книгу.

– Ты всегда только хорошее видишь! – пожала плечами Еля.

Брат улыбнулся и сел на диван рядом с сестрой.

– Конечно, ведь так гораздо легче. Если начать биться головой о стену и выдёргивать из хвоста шерсть от того, что не можешь выйти из дома, можно с ума сойти.

– Правильно, Еня, – улыбнулась мама, – во всем есть свои положительные стороны.

– Даже в эпидемии? В ней-то какая может быть положительная сторона? – удивилась Еля.

– Например, во время самоизоляции мы придумаем много интересных домашних занятий, – заверила мама.

– Самоизоляция... – повторила Еля, – сегодня точно день новых слов.

– А давай из самоизоляции составим другие слова? – предложил Еня. – Ты же любишь такую игру?

Еля кивнула и отправилась за блокнотом и ручкой. Усевшись за столом, енотики начали играть.

– Лицо!

– Мясо!

– Лоза!

– Зола!

– Сила!

– Солома!

– Заяц!

– Лисица!

– Смола!

– Оазис!

– Яма!

– Зима!

– Миля!

– Лом!

– Оса!

– Соло!

– Зал!

– Масло!

– Ясли!

– Ух ты, сколько слов получилось! – удивилась Еля.

– Видишь! Во всём можно найти хорошее, – обнял сестру

Еня.

– Давай играть дальше, – потёрла лапки Еля.

Енотики увлечённо составляли слова до самого обеда, пока мама не позвала их кушать.

### **Изоляция**

*Состояние, в котором контакты человека или животного с другими отсутствуют или минимизированы.*

### **Карантин**

*Временная изоляция людей или животных, перенесших заразную болезнь или соприкасавшихся с больными такой болезнью.*

### **Вирус**

*Мельчайшие частицы, размножающиеся в живых клетках и вызывающие инфекционные заболевания у людей или животных.*

### **Эпидемия**

*Широкое и быстрое распространение какой-либо заразной болезни.*

## Пандемия

*Эпидемия с большим количеством пострадавших, охватившая значительную территорию планеты.*



# Микромир

Вы, конечно, догадались, что перед обедом енотики от-правились мыть руки.

Енотики намылили лапки и стали тереть их друг о друга. Они промыли каждый пальчик, коготки, ладошки, внешние стороны и запястья.

– Еня, будем мыть как следует! – важно сказала Еля. – На-до мыть лапки не меньше двадцати секунд. Нам это в школе рассказали, когда эпидемия ещё только начиналась.

– Конечно, я теперь только так и мою. Раньше я часто быстро споласкивал, и всё, – признался сестре Еня.

– Да уж, теперь-то мы знаем, что вирусы исчезают, если мылить лапки долго и тщательно. Только вот немного скучно каждый раз считать до двадцати, – пожаловалась брату Еля.

– А я проговариваю алфавит. Или двадцать раз присе-даю, – поделился Еня. – Тогда не просто лапы моешь, но и развиваешься.

– Можно так и стихи учить, – придумала Еля.

– Точно! А знаешь, как интересно повторять алфавит в обратном порядке!

– О! Надо попробовать!

За обедом енотики ели хрустящий и разноцветный овощ-ной салат.

– Ой, а на овощах тоже могут быть вирусы?





– Могут, поэтому их надо тщательно мыть. Не волнуйтесь, и овощи, и фрукты я мою очень хорошо, – успокоила детей мама.

– Есть новости от папы и бабушки? – спросил Еня, помогая маме убирать тарелки после еды.

– Да, – вздохнула мама, – у бабушки обнаружили корона-вирус, она в больнице. Поэтому папа должен две недели быть на карантине у неё дома.

– Две недели... – глаза Ели заблестели. – Давай с ним со-звонимся, пожалуйста!

– Мы договорились вечером выйти на связь, сейчас он ждёт звонка из больницы, – вздохнула мама, – папа просил вас обнять.

После обеда енотики сели читать, но мысли о болезнях не выходили у них из головы.

– Я так волнуюсь за бабушку. И теперь очень боюсь виру-сов, – призналась Еля.

– Чтобы меньше их бояться, надо больше о них знать, – заключил Еня.

– Мама, расскажи, что такое вирусы, – попросила Еля.

– Это маленькие частички, которые попадают в живые ор-ганизмы – людей, зверей, и живут там, нанося клеткам вред.

– Клеткам, из которых мы состоим?

– Именно. Разные вирусы воздействуют на разные клетки нашего организма. От одних могут страдать лёгкие, от дру-

гих – горло.

– И зачем они к нам пришли?! – возмутилась Еля. – Раньше ведь их не было.

– Что ты, – улыбнулась мама, – вирусы живут на свете миллионы лет, мы с ними постоянно встречаемся, но обычно побеждаем. Сложно бороться с новыми, сильными вирусами. К ним наши организмы ещё не приспособились.

– Я читал, – вспомнил Еня, – что учёные изучают вирусы не так давно. Но уже много сделали, и к каждому новому стараются придумать вакцину – специальное лекарство, чтобы можно было сделать прививку и не заболеть.

– А этот коронавирус, почему он так называется? – задумалась Еля. – Он что, корону носит?

– Ты в чём-то права, – заметила мама. – У его оболочки есть зубчики, словно у короны. Поэтому его так и называли.

Мама взяла листок и нарисовала шарик с острыми зубчиками, действительно напоминающими края короны.

– Ой, я теперь буду бояться трогать всё, что имеет острые края.

Мама рассмеялась.

– Еля, вирусы настолько крошечные, что их даже измеряют в очень маленьких единицах – нанометрах. Ты никогда не сможешь их увидеть без специального, очень мощного микроскопа.

– Как же от них защититься? Они же могут проникнуть повсюду, а мы и не заметим! – ужаснулась Еля.

– Вирусы от больных к здоровым быстро перелетают по воздуху, – сказал Еня.

– Такие маленькие, вредные, ещё и летают. Они что, даже в форточку могут залететь? Как же страшно! – Еля прикрыла глаза лапкой.

– Не бойся, – обняла её за плечи мама, – вирусы не могут долго жить вне организма, то есть им нужно скорее поселиться в нас, чтобы не погибнуть.

– Я не хочу, чтобы они в меня поселялись!

– Для этого нужно соблюдать определённые простые правила. Они помогут сделать так, чтобы вирусы проиграли.

– Мы можем их победить?! – обрадовалась Еля.

– Конечно.

### **Нанометр**

*Единица длины, равная одной миллиардной части метра. Обозначается нм. Применяется для измерения очень маленьких расстояний.*

*Устаревшее название – миллимикрон.*







# Семь волшебных правил

Мама перевернула лист бумаги и написала цифру «1».

– Первое, чего боятся вирусы, – чистота. Они погибают от обычного мыла.

– Это мы уже знаем, – сказала Еля. – Надо мыть руки долго, тогда все вирусы исчезают. Но всё-таки если они летают, значит, мы можем их вдохнуть и заболеть.

– Верно. – Мама поставила цифру «2», нарисовала двух енотиков, провела между ними линию и подписала: «Два метра».

– Два метра это сколько? – уточнила Еля.

– Около шести твоих или четырёх моих шагов.

– А если больше? – спросил Еня.

– Вирус просто не долетит до другого организма, который он хочет заразить. Упадёт на землю, сядет на ручку двери или другие поверхности.

– И будет там ждать, когда кто-то дотронется? – испугалась Еля. Вирусы казались ей всё более коварными.

– Будет, – кивнула мама, – поэтому помните про правило номер один – тщательно мойте руки. Но ждать вирус может не очень долго. Ведь живёт снаружи он не дольше трёх дней.

– Я поняла, – потёрла лапки Еля, – почему надо полы мыть с мылом и почаще!

– И комнаты проветривать! – распушил хвост Еня.



– Правильно, – улыбнулась мама, – вы догадались о третьем правиле – уборка и проветривание.

– А ещё не надо лапами трогать мордочку! – сказал Еня. Мама кивнула и улыбнулась:

– Пусть это будет четвёртым правилом.

– И сейчас лучше быть дома, чтобы ни с кем нос к носу не столкнуться, – добавила Еля.

Мама поставила на листке цифру «5».

– А ещё – и это правило номер шесть – важно соблюдать режим.

– О, я помню, когда у нас в лесу проходила олимпиада, нам спортсмены про режим рассказывали. Они его всегда придерживаются, поэтому такие сильные и выносливые.

– Точно! Чтобы легче было проводить время дома, нужно распланировать свой день – когда встаёте, когда кушаете, когда убираете комнату, читаете, играете.

– Прямо как тот распорядок, который у меня над кроватью висит, – поделилась Еля. – Мне он и правда помогает ничего не забыть.

– Ну что, список волшебных правил готов?

– Нет, есть ещё одно, очень важное, – улыбнулась мама. – Позитивный настрой.

– Как это? – не поняли енотики.

– Вирусы очень боятся хорошего настроения. Когда мы улыбаемся, смеёмся и видим вокруг хорошее, болезни слабеют и исчезают.

– Мне нравится это правило! – улыбнулся Еня.

– Будем его соблюдать! – кивнула Еля, – а то я уже иногда про улыбку стала забывать. А без неё совсем всё унылое.

– Улыбки – отличное противовирусное средство! – обняла детей мама.

Вот список правил, который у них получился:

**1. Мыть руки не меньше двадцати секунд. Во время мытья можно приседать, повторять алфавит или учить стихи.**

**2. Держаться от других (тех, с кем не живёшь вместе) на расстоянии не меньше двух метров.**

**3. Делать влажную уборку и проветривать помещение.**

**4. Стараться не трогать лицо или мордочку.**

**5. Сидеть дома.**

**6. Соблюдать режим.**

**7. Быть позитивными.**

– А ведь всё это не так трудно выполнять, – почесал затылок Еня.

– Мне долго сидеть дома сложно, – вздохнула Еля, – становится скучно...

– Чтобы было веселее, надо вспомнить интересные игры и другие занятия, – предложил Еня.

– И тоже их записать! – Еле нравилось составлять полез-

ные списки.

– Давай сделаем это вместе с друзьями, – предложил Еня.

– Ты забыл правило номер пять – сидеть дома. Какие же друзья? – удивилась Еля.

– А ты забыла про связь по интернету, – щёлкнул сестру по носу Еня.

– Только сначала позвоним папе, – улыбнулась мама.

– Как мы по нему соскучились! – обрадовались енотики.



# Победить скуку

Компьютер дружелюбно подмигнул и включился. На экране появилось окошечко, раздались гудки.

– Папа! Папа! – воскликнули Еня и Еля.

– Привет, мои дорогие, – вид у папы был уставший. – Как вы? Надеюсь, сидите дома?

– Да! Всё хорошо, только очень по тебе скучаем...

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.