

## Скъпи ученици!

Поставени сме в необичайни условия. Стоим си вкъщи, но не сме във ваканция. Имаме задължения, имаме и ограничения, а обичайният ни режим е коренно променен. Колкото и да сме убедени във важността на тази изолация, нормално е да се чувстваме в някаква степен некомфортно.

### Ето няколко съвета как по-лесно да преживеете карантината:

- ❖ Приемете изолацията като своя кауза в името на вашето и на близките ви здраве. Направете публикации в социалните мрежи, за да убедите и други хора да бъдат стриктни.
- ❖ Ограничете гледането на новини до здравословен минимум.
- ❖ Всяка сутрин си правете план за деня и го следвайте.
- ❖ Отнесете се сериозно към дистанционното обучение. Един ден карантината ще свърши и тогава ще е необходим много труд, за да се приключи успешно учебната година. Дистанционното обучение има за цел да ви държи във форма и да ви улесни за в бъдеще.
- ❖ Използвайте възможностите на съвременната техника, за да общувате с приятелите си, без да се срещате на живо. Все пак, имаме късмет да живеем във време, когато тези възможности съществуват.
- ❖ Напишете си списък с десет неща, които искате да направите, преди да е свършила карантината. После го изпълнете.
- ❖ Научете се да правите нещо ново.
- ❖ През свободното време влезте в интернет и се разходете по света. Намерете сайтове, които предлагат картина на живо, онлайн разходка в музеи и други подобни.
- ❖ Прочетете нова книга. Ако нямате у дома нищо подходящо, потърсете в интернет.
- ❖ Направете си марафон с любима филмова поредица.
- ❖ Опитайте да измайсторите нещо от подръчни материали. Предизвикателството е да го направите само с наличното, без да излизате и да купувате.
- ❖ Привлечете семейството и организирайте домашен концерт с костюми и ефекти. Непременно го заснемете.
- ❖ Измислете онлайн предизвикателство или игра и го предложете на приятелите си.
- ❖ Пригответе поне едно ястие.
- ❖ Напишете стихотворение или нарисуйте картина.
- ❖ Когато ползвате компютър, на всеки 30 минути се раздвижвайте и давайте почивка на очите си, като гледате надалеч.
- ❖ Ако въпреки всичко това се почувствате депресирани и тревожни, можете да потърсите за помощ училищния психолог на e-mail: **n.cvetkova@mg-babatonka.bg**