**JAK PRZETRWAĆ W IZOLACJI I NIE ZWARIOWAĆ**

**Drodzy rodzice i uczniowie**

W związku z pandemią koronawirusa, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby. podjęto radykalne i jedyne możliwe w obecnej sytuacji środki. Ponieważ trzeba będzie, nie wiadomo jak długo, poczekać na szczepionkę, która jest najbardziej skutecznym sposobem zapobiegania chorobie COVID - 19 i ograniczenia liczby zarażonych osób, w obecnej sytuacji najlepszą metodą jest izolacja społeczna. Aby czas spędzany w domu mógł być dla nas wszystkich przyjemny, chcę się podzielić z Wami sposobami radzenia sobie w tej sytuacji.

1. Staraj się uważnie zaplanować każdy dzień i podzielić czas na obowiązki i przyjemności.
2. Wyznaczaj sobie cele do realizacji krótkoterminowe (jednodniowe) i długoterminowe, np. tygodniowe. Planuj rzeczy możliwie do zrealizowania. To może być wysprzątanie jednej szuflady, ktoś inny zrobi porządek w szafie, a ktoś inny napisze artykuł czy poćwiczy słówka z języka obcego. Wszystkie podane przykłady są jednakowo ważne i tylko od Ciebie zależy, co wybierzesz.
3. Nie pozwól by czas przeciekał Ci przez palce (na wielogodzinnym siedzeniu przed telewizorem, graniu na komputerze itp.)
4. Zadbaj o czystość w otoczeniu: w uporządkowanej, schludnej przestrzeni lepiej się czujemy, a higiena otoczenia oprócz walorów estetycznych chroni nas również przed zarazkami.
5. Zwracaj uwagę na swój wygląd: nie spędzaj dni w piżamie i szlafroku. Ubierz się starannie, uczesz, zrób makijaż. To wpłynie pozytywnie na Twoje samopoczucie.
6. Zaplanujcie rozrywki dla całej rodziny: obejrzyjcie razem film i podyskutujcie na jego temat, zagrajcie w gry.

Uwaga: zwróćcie uwagę na dobór materiału, który chcecie obejrzeć. Niech będą to filmy komediowe, czy tzw. kino familijne; stare kabarety itp. Nie straszcie się niepotrzebnie horrorami czy innymi makabreskami.

1. Maksimum dwa razy dziennie czytaj informacje na temat postępów pandemii, zwracając uwagę na wiarygodność źródeł informacji. Nie śledź bez końca coraz to nowych, bardziej dramatycznych doniesień. Pamiętaj, że dziennikarze lubią często przesadzać.
2. Pielęgnuj swoje pasje, wykonuj czynności, na które nie miałaś/miałeś wcześniej czasu.
3. Zwracaj uwagę na estetykę podawanych posiłków. Postarajcie się zjadać je wspólnie. Niech czas spędzony przy stole będzie dla wszystkich miły.
4. Wymyślajcie wspólne potrawy, dzielcie się obowiązkami w kuchni (np. niech starsze dzieci przygotują rodzicom kolację niespodziankę, młodsi pomogą w przygotowaniu).
5. Dzielcie się także obowiązkami – sprzątaniem mieszkania, podlewaniem kwiatów, odkurzaniem itp. Doceniajcie wzajemnie swoją pracę.
6. Bądźcie dla siebie wyrozumiali: na bieżąco starajcie się wyjaśniać konflikty i nieporozumienia, nie obrażajcie się na siebie z błahych powodów. Pamiętajcie, że każdy z Was jest w trudnej sytuacji i może reagować inaczej niż zwykle.
7. Starajcie się wywiązywać ze swoich obowiązków szkolnych, czy zawodowych najlepiej jak potraficie i nie stresujcie się nadmiernie niepowodzeniami. Prawdą jest, że najlepiej uczymy się na własnych błędach.
8. **Nie jesteście sami**, w tej trudnej dla wszystkich sytuacji. Nie wstydźcie się prosić o pomoc. Jesteśmy do Waszej dyspozycji.
9. **Pamiętaj ten trudny czas wkrótce minie, ale w ogromnym stopniu to od nas zależy jak pokonamy pandemię i jakie poniesiemy straty.**