Pozdravljeni, dragi moji sedmošolci.

Vsaj malo bi vam rada pomagala v teh dneh, ko ste ločeni od prijateljev in vem, da vam ni lahko. Vpliv karantene zaradi korona virusa lahko vpliva na naše razpoloženje negativno. Preživljanje dni in tednov doma ob omejenih stikih, spremenjeni dnevni rutini, skrbeh za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje. Želela bi vas opozoriti na nekaj koristnih napotkov za spoprijemanje s temi občutji

**Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa. Ustvarite dnevno rutino in ji sledite.**

Ena najbolj pomirjujočih stvari sta tako za otroke kot za odrasle rutina in predvidljivost. Pomagata nam vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo. V rutino vključite dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano. Učenci v skladu z navodili učiteljev opravljajte **šolsko delo sproti**, najbolje kar po svojem običajnem šolskem urniku. **Telesna dejavnost** nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, posebej pomembna je za otroke, ki **potrebujete še več gibanja kot odrasli**. Seveda pa se je potrebno držati navodil, da se gibljemo zunaj, ne med ljudmi in samo z družinskimi člani, s katerimi smo tudi sicer v stiku. Vključite se v **gospodinjska opravila**, postorite kaj, za kar sicer ni časa, igrajte se **družabne igre**, le del časa pa tudi elektronske.

**Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij.**

Dnevno spremljanje novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje in sledenje priporočilom. Nikakor pa ni potrebno ves čas slediti medijem, družbenim omrežjem, internetnim forumom in ostalim virom informacij ter se ukvarjati samo s covid19. Preveč izpostavljenosti novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko poveča občutke strahu in tesnobe. Izogibajte se virom, ki poročajo senzacionalistično in objavljajo izključno negativne vidike dogajanja ter spodbujajo nezaupanje v pristojne službe in izvajane ukrepe. Pomembno je, da čas, uravnotežite z drugimi dejavnostmi, ki niso povezane z virusom… s **kuhanjem**, **branjem knjig**, s **poslušanjem glasbe**, s hišnimi in »zunanjimi« opravili, s telesno dejavnostjo na prostem ali vsaj doma, s pogovori o drugih temah.

**Ostanite povezani z bližnjimi.** Uporabljajte telefonske pogovore, sms sporočila, video klice in konference ter družbena omrežja za to, da ostajate v stiku. Povežite se in si pomagajte med seboj. Pogovarjajte se s sosedi, sorodniki in prijatelji o tem, kako preživljajo čas..

**Vzdržujte zdrav življenjski slog.** Poskrbite za **zadostno količino spanja**, **uravnoteženo prehrano** in telesno dejavnost. Vsak dan se **gibajte na prostem**, seveda skladno s priporočilo medicinske stroke (ne v skupinah, ne na področjih, kjer je veliko ljudi).

Ne razmišljajte in ne pogovarjajte se o najbolj katastrofalnih mogočih izidih. Osredotočite se na to, **kaj lahko naredite dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje**. Če ste zelo tesnobni in zaskrbljeni, vam lahko pomaga to, da se zamotite s prijetnimi aktivnostmi. Pokličite prijatelje, glejte filme, serije, zanimive dokumentarce, berite kaj prijetnega, rešujte miselne uganke, igrajte družabne igre. Pogovarjajte se tudi o drugih stvareh, **načrtujete, kaj boste počeli po koncu izolacije**.

**Koristno je lahko, da si določite čas za zaskrbljenost.**Določite del dneva, ko boste do 20 minut razmišljali o bolezni in njenih posledicah, ostali del dneva pa misli o bolezni odženite stran oz. jih odložite na vnaprej določen čas. Morda vam zveni nenavadno, ampak če boste pri tem dosledni, se bo čas neprijetnega razmišljanja sčasoma avtomatično zmanjšal.

**Uporabljajte sproščanje** z izvajanjem sprostitvenih tehnik dihanja ali joge, dostop do teh najdete na spletu (YouTube). Pomemben vir čustvene podpore in pomirjanja so lahko tudi **domače živali**.

**Predvsem pa se zavedajte**, da boste s socialno izolacijo **rešili življenja najbolj ranljivim ljudem, tudi svojim bližnjim**. Tudi to vam bo pomagalo zdržati skozi to obdobje. Pogovarjajte se s starši in ostalimi bližnjimi in drug drugemu nudite varno oporo in predvsem ne pozabite na **smeh**. Bodite dobro in bodite zdravi.

Vaša razredničarka.

Pa še nekaj za sprostitev… poglejte in se igrajte… Gumitvist – desetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0tK2iz0dN1s1h6gV1kTefvLnN2W3Fht0r9tH5BA9tSNEoKZQwnZrq4fS4>

Lahko pa vzamete kocko in celo družino izzovete na malo športa/malo smeha… Pa naj se izkaže telesna pripravljenost. Za neopravljeno vajo od staršev mirno vzemite podkupnino… ☺ košček čokolade. Lahko pa si sami izmislite čisto druge stvari, ki jih je potrebno narediti ob metu določenega števila. Bodite inovativni in se zabavajte. Lep vikend vsem.

