

## 1. RUTINA



Držite se vsakodnevne rutine!

Rutina omogoča občutek varnosti in predvidljivosti. Ohranite rutino spanja, prehranjevanja, gibanja, dela za šolo in seveda druženja s prijatelji in vrstniki. Naredite si **urnik dnevnih aktivnosti**: bujenje, zajtrk, delo za šolo, gibalna aktivnost, kosilo, prosti čas, spanje.

## 2. STIK S PRIJATELJI



Ostanite doma, a hkrati **ostanite v stiku s prijatelji** – preko družbenih omrežji.

Kdo bi si mislil, da bo prišel čas, ko vam bomo dovolili in vas spodbujali, da si pošiljate sporočila, vsečke, fotografije, posnetke. Zdaj je torej čas za šeranje, lajkanje in podobne reči!

**A ne pozabite na varnost na spletu in pravila komuniciranja!!!** Klikni na:

<https://safe.si/novice/sporocilo-za-javnost-varno-na-internetu-med-epidemijo-koronavirusa>

## 3. NARAVA



**Pojdite v naravo, gibajte se!**

Vendar bodite ob dejavnostih v naravi odgovorni in upoštevajte priporočila pristojnih institucij.

## 4. NOV HOBI



shutterstock.com • 1356740216

Zdaj si vzemite **čas za dejavnosti, za katere vam je vedno zmanjkovalo časa** – ustvarjajte, rišite, fotografirajte, šivajte, učite se igrati instrument.

## 5. GLASBA



Ali ste vedeli, da ima glasba številne pozitivne učinke na telo in počutje?

Študije dokazujejo, da lahko zvoki in ritmi, okrepijo naše občutke sreče. Ko **poslušamo svojo najljubšo glasbo**, naše telo izloča hormone evforije, zaradi njih pa poplešejo srce in duša.

**Pojte** sami, pred ogledalom, s člani družine, s prijatelji preko družabnih omrežji. Poleg tega, da je petje zabavno, krepi tudi obrambne mehanizme. Pravijo, da se pri prepevanju poviša koncentracija beljakovine imunoglobulin A v slini. Ta snov zatira povzročitelje bolezni na zgornjih dihalnih poteh. Dihalna tehnika pri petju krepi bronhije in pljuča.

S klikom na spodnjo povezavo lahko dostopate do seznama 10 pesmi, ki naj bi ljudi najbolj osrečevale: <https://www.vogue.fr/fashion-culture/article/the-ultimate-uplifting-playlist-10-songs-scientificall-proven-to-make-you-happy>

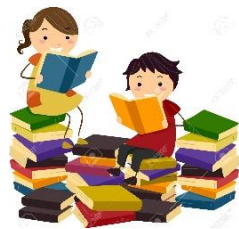
## 6. DNEVNIK



Svoje misli, občutja, želje, bojazni **zapišite v dnevnik**. Pišite, za kaj ste v življenju ali na določeni dan hvaležni (pa ne v materialnem smislu).

Ko bo trenutne situacije konec, predvidevam, da nas bo več zapisalo: Danes sem hvaležen/hvaležna, da sem spet lahko v šoli!

## 7. KNJIGE IN REVIJE



Gotovo imate doma veliko neprebranih knjig in revij. Zdaj lahko **namenite čas branju**.

Ne pozabite, da nas tudi knjige lahko v hipu »ponesejo« izven sten naše hiše, v daljne kraje in dežele.

## 8. HIŠNI LJUBLJENČKI



Namenite jim več časa.

Domače živali ne prenašajo koronavirusa, kajne? Tudi crkljanje z njimi dobro dene.

## 9. DRUŽINA



**Preživite kakovosten čas s starši, sestrami, brati – igrajte se družabne igre, priredite piknik v dnevni sobi, imejte filmski maraton.**

Na spodnji povezavi lahko poiščete zanimiv prispevek o izdelavi družabnih iger iz predmetov in odpadne embalaže, ki jih najdete doma:

<https://www.escapebox.si/blog/naredi-sam-namizne-druzabne-in-miselne-igre/>

## 10. NOVICE



shutterstock.com • 740177887

**Omejite čas spremljanja novic** na televiziji in na spletnih portalih. Novice v nas pogosto vzbudijo še večjo tesnobo. Ne dovolimo, da se vse ves čas vrti okoli virusa.