

## Cinci lucruri care te ajută să rămâi activ în aceste zile

Profesor Consilier Andreea Ciocâlțeu



### Dragi copii,

Zilele acestea sunt printre cele mai *diferite* zile, despre care vă veți aminti atunci când veți crește. Sunt zile în care oamenii mari vorbesc despre îmbolnăvirea cu un virus nou, care aduce teama de un pericol necunoscut, iar această teamă este cu adevărat, mai greu de depășit.

Este posibil să simțiți emoții precum frică sau îngrijorare, pentru că toate sursele noastre de informare ne reamintesc de numărul îmbolnăvirilor și de comportamentele sănătoase care ne păstrează în siguranță.

Trebuie să știi că aceste informații sunt utile pentru a-i educa pe oameni și a-i convinge să respecte regulile de igienă, să adopte comportamente de prevenire a răspândirii virusului.

Este important să se evite crearea de aglomerări umane, acesta fiind motivul care a dus la închiderea școlilor pentru o perioadă de timp.

***Regulile și legile sunt foarte importante! De respectarea lor depinde sănătatea noastră!***

Iată cinci lucruri care vă ajută să rămâneți activi și bine dispuși în aceste zile:

1. Gândiți-vă la un **program** pentru fiecare zi! Scrieți o listă a activităților voastre preferate. E foarte sănătos pentru **minte** să știe ce are de făcut, să aibă un **scop**.
2. Păstrați-vă lucrurile în **ordine!** Organizarea biroului și a jocurilor creează mai mult spațiu și sentimentul de **confort**.
3. Faceți gimnastică cel puțin 20 de minute dimineața și 20 de minute după amiază! **Exercițiile fizice** ne ajută să ne păstrăm **starea de bine** și condiția fizică.
4. **Scrieți! Citiți! Exersați!** Și mintea are nevoie de antrenament. Continuați **studiul!** Fiți curioși și bucurați-vă de experiențe noi de învățare, chiar dacă nu sunteți la școală!
5. Rămâneți în contact cu **prieteni** voștri! Astăzi, tehnologia ne oferă șansa de a fi conectați cu prietenii noștri prin mijloace moderne. Este simplu să vă împărtășiți **jocuri, idei, emoții. Rămâneți optimiști!**