

Драги ђаци,

Верујемо да сте много разговарали са вашим родитељима и пријатељима о ситуацији у којој смо се нашли. Знамо да сте слушали и вести. Надамо се да се нисте уплашили, већ да сте схватили да морамо слушати лекаре. Ипак ћемо покушати да вам објаснимо неке ствари и дамо идеје како да овај период искористите на најбољи начин.

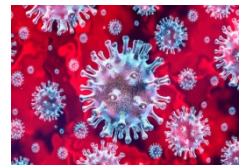
Пробаћемо да разбистримо због чега смо сада сви у кући и зашто то мора да буде баш тако и никако другачије.



МАЛО О ЕПИДЕМИЈАМА...

Ово није први пут да је епидемија захватила цео свет. Кроз историју је било мноооого сличних ситуација. Било је теже, опасније јер није било радија и телевизије. Многа деца нису школована, многи одрасли нису знали да читају и пишу, па народ није ни знао о чему се ради ни како да се штити. Није било маски, дезинфекционих средстава, фабрика лекова, хигијенских услова живота и зато су болести тада узимале ужасно много људских живота. Умирала су милиони људи. Тако је било некада...

САДА ЈЕ МНОООООГО БЕЗБЕДНИЈЕ И БОЉЕ. Број оболелих на седам милијарди људи, на сву срећу је врло, врло мали, баш захваљујући могућностима које имамо у 21. веку. Сада знамо шта треба да радимо јер огромна већина људи има радио и телевизију, интернет такође. Информације сада брзо долазе до свих, па се много боље чувамо од болести јер знамо шта треба да радимо. Медицина је напредовала. Већ постоје неки лекови који успешно делују на овај вирус. Када пажљиво слушате вести, приметите да је број људи који су излечени прилично велики. Неки су још болесни, али ће већина њих опет бити здрава. Наравно, неки су умрли, али је међу њима највећи број врло старих људи и људи који су пре вируса имали неке друге болести, па је вирус за њих био још опаснији.



ДА УПОЗНАМО И МАЛОГ БЕЗОБРАЗНИКА - ВИРУС...

Откуд он међу нама?

Научници које можете да чујете сада много више него у ранијем периоду, кажу да смо ми, људи били много окрутни према природи. Због наше непажње нестале су многе биљке и животиње. Загадили смо природу, уништили смо многе шуме и остала природна станишта дивљих животиња. Онда оне немају куд, па се сналазе да би преживеле и налазе нова станишта у нашим градовима, па су нам ближе. Многи вируси и бактерије природно живе на неким животињама. Сада када су ближе људима, вируси и бактерије се такође прилагођавају и тако могу да угрозе и наше здравље.

Наравно, ми треба да будемо (и јесмо) паметнији од овог вируса. Победићемо га тако што ћемо штитити себе и друге како кажу стручњаци. Када се сви вратимо редовном животу, морамо мнооооого више да бринемо о природи. Верујемо да сте у вестима приметили како су се реке разбистриле, рибе, делфини и птице вратиле онде где их више није било баш због људи.

Сетите се овога када сви будемо поново напољу и посадите дрво, цвеће, пробајте да удомите напуштене животиње. Гладне и болесне животиње су много опасније за нас него сите и здраве. Ако се заједно паметно побринемо за њих, даће нам много љубави и задовољства и свима ће бити лепше и боље.

Наравно, сви знамо да ђубре не смемо да бацамо свуда. Природа нас је већ опомињала поплавама... И вирус нас опомиње да морамо да пазимо једни на друге, да поштујемо паметне људе (наше научнике, лекаре, учитеље и наравно, родитеље).

Шта можемо да урадимо?

Треба да радимо све оно што вирус не воли!

Вирус не воли:

- Када поштујемо правила која нам препоручују стручњаци (погледајте овај занимљиви водич за децу на следећој адреси):



<https://imh.org.rs/prvi-nacionalni-pfizer-cns-forum-2/>

Ево шта још можеш да урадиш:

- Стави маску кад идеш у продавницу или када знаш да ћеш бити близу других људи, а посебно ако треба да послушаш баку и деку. Још боље, научи да правиш маске. Просто је. Треба ти само лист убруса, две гумице и хефталица. Ако хоћеш да увеселиш околину, нацртај духовите изразе лица преко маске.
- Помози родитељима у одржавању редовне хигијене простора у коме сви живите. Договори се са родитељима и поделите послове. Сви ће бити срећни и задовољни. Сада сте заједно много више него раније. То је лепо у овој непријатној ситуацији... Смисли нове начине да покажеш укућанима колико их волиш (загрљај без контакта лицем у лице, знак за пољубац...)



...МАЛО О Е-НАСТАВИ...

Надамо се да сте се до сада лепо снашли и да вам је учење на даљину забавно.

У овом периоду сви ћемо показати да смо зрелији и одговорнији.

Сви смо прихватили изазов Е-наставе. Вирус нам је ту помогао да унапредимо наставу (мало на брзину), али се надамо да ће, када се вратите у школу настава да буде мнооого занимљивија и лакша.

Пошто вероватно и ваши родитељи раде онлајн или више него раније користе интернет, важно је да се добро организујете и договорите када ће ко и где да ради да би интернет свима био доступан.

Можда вам се у почетку чинило да се нећете снаћи јер сте добили гомилу материјала одједном од наставника. Много материјала, група и веб адреса... Како похватати све то?

Редовно отварајте електронску пошту и посећујте адресе које су вам наставници доделили. Да нешто не пропустите-направите списак обавеза по предметима са датумом до када нешто треба завршити и чекирајте урађено.

Учите и преслишавајте се онако како смо са вама разговарали да треба радити. Имате и Рецепт за успешно учење на сајту у Пепси кутку.

Немојте да се стидите да питате наставнике ако вам нешто није јасно. Они су и даље ту да вам помогну. Олакшаћете својим питањима и њима да пропрате ваш рад.

Редовно радите задатке јер и сада градиво може да се нагомила.

Користите ТВ програм за попуњавање рупа које можда имате у претходном учењу. Можда ће баш ови нови ТВ наставници на други начин да вам разјасне нешто што вам није било јасно.

Немојте да дозволите да вам родитељи отимају телефоне и да вас опомињу на школске обавезе. (Они то раде када виде да претерујете. Слушајте ваше родитеље!).

Трудите се да сами радите своје задатке јер само тако можете да осетите право задовољство и да напредујете.

Будите вредни као што сте и до сада били.

О ДРУЖЕЊУ...

Знамо да вам недостаје друштво, али ту су вајбер, друштвене мреже и видео позиви. Шири добру енергију (тако што ћеш проследити нешто што ће друге обрадовати) и лепе поруке.



АКО ТИ ЈЕ ДОСАДНО....



- Ако ти је досадно, сети се шта одавно нисте радили. Ослушкуј о чему укућани причају, а посебно запамти шта би желели да добију. Деца могу јако да обрадују родитеље ако им направе неке једноставне колаче, направе малу кућну представу, поклоне своје рукотворине (слике, цртеже, мале производе које родитељи могу користити: привеске за кључеве, граничнике за књиге, па и ове потребне маске...). Наравно: пазите на безбедну употребу шпорета и кућних апарата! Замоли старије да ти помогну.
- Будите креативни: смислите нове игре које укључују правила заштите од вируса. Шта мислите: како је настала игра *Шуге*? Информација за вас: група деце из Београда је већ измислила игру која се зове: *Корона жмурке*... Додали су пар нових правила у игру *Жмурке*.
- Научите нешто за шта до сада нисте имали времена (на Јутјубу има туторијала за свашта: плетење, кување, разне рукотворине, па и израду маски, свирање музичких инструмената, шивење, прављење одевних комбинација од постојеће гардеробе итд., итд...). Тако ћеш испробати себе и добро се професионално усмерити.

И ЈОШ...

- Ради вежбе.
- Среди нешто. То не мора бити ормар. Ако те мрзи доведи у ред фиоку с вешом, полицу с књигама или се само ослободи ствари.
- Погледај и ово: **Metod pomoću kojeg možeš da naučiš bilo šta za 20 sati**
- Опери веш.
- Направи нешто, макар само салату.
- Намажи нокте (имаш туторијале за неил арт).
- Експериментиши са косом.
- Вежбајте мозак, играјте неке игре које су добре за вијуге.
- Промениите размештај ствари по кући.
- Позовите старог пријатеља с којим се нисте дуго чули.
- Обавите видео позив с пријатељем који живи у иностранству.
- Напиши свој си-ви.
- Напишите разгледницу баби и деди и пошаљите је поштом.
- Направите пројекат. Исецкајте из новина и магазина слике и наслове и на белом папиру направите концепт који је визија ваше будућности.
- Покушајте да насликате нешто.
- Истежите се (добар туторијал за истезање нађите на јутјубу)
- Окупајте се у купки са пеном.
- Истражите места за волонтирање.
- Напишите песму.
- Напишите мејл некоме коме се дивите.
- Направите план журке.
- Дремните.
- Набавите бојанку за одрасле и бојите.
- Оперите прозоре.
- Слушајте музику.
- Гледајте ТВ
- Почните да пишете блог.
- Изгубите се на Пинтересту.
- Направите мини башту.
- Пишите дневник.
- Испеците колач.
- Гледајте старе породичне фотографије.
- Почните да учите нови језик, научите сваки дан по неколико нових речи.
- Научите нешто ново о историји, књижевности, уметности, свету око вас.

- Слажите пазле или решавајте укрштеницу.
- Направите листе. На пример: списак циљева, шта тражите код симпатије, храну коју хоћете да научите да правите, одећу коју прижељкујете да купите ове сезоне, места која хоћете да посетите,...Враћајте се списковима у будућности.
- Ђускајте.
- Снимите филм телефоном. Аплодујте га на јутјуб и поделите с пријатељима и породицом.
- Од старе гардеробе направи нову (погледај туторијале на јутјубу).
- Све ствари које вам не требају огласите преко неког сајта за продају половне робе (пре него што даш оглас договори се са родитељима).
- Идите у (онлајн) библиотеку.



- Читај књигу.
- Иди до продавнице (стави маску, опери руке кад се вратиш).
- Испланирајте следеће путовање.
- Направите временску капсулу.
- Направите неки аранжман од цвећа.
- Научите како се везује кравата и лептир машна.



- Гледај онлајн излоге.
- Понудите помоћ пријатељу коме је неопходна. Проследи занимљиве линкове, научи некога нешто, а некад ће бити довољно само да га саслушаш.
- Избришите слике које вам не требају из телефона.
- Научите добро да масирате стопала (опет туторијал) и изненадите родитеље.
- Нађи добре вицевице и проследи их другарима (смех и добро расположење подстичу природну отпорност организма).
- Попиј пуну чашу воде.

MOTIKA

drevni lijek za :

- depresiju
- gojaznost
- bakarni ten
- dosadu

