



СОВЕТИ ЗА ДОБРО
ОРГАНИЗИРАНА

САМОИЗОЛАЦИЈА ЗА
УЧЕНИЦИ



-
- Направи си **ДНЕВНИ РУТИНИ** (кога стануваш, кога работиш, кога одмараш, кога вежбаш, кога си играш со децата, кога правиш нешто за забава, кога легнуваш да спиеш).
 - Направете си **СЕМЕЕН ДНЕВЕН ПЛАН**. Дневните рутини на сите членови на семејството да се вклопат на едно место.
 - **СПИЈ ДОВОЛНО**. Тоа што си дома постојано не значи да си го нарушиш био ритамот. Тоа влијае на имунитетот.
 - **ХРАНИ СЕ ЗДРАВО**. Внимавај со junk food (крицки, чипс, слами и сл.) и кафе и други пијалоци полни со шеќер. Задолжително внесувај свежи салати, овошје и зеленчук. Важно е заради имунитетот.

-
- **ВЕЖБАЈ.** На youtube и во play store има бројни видеа и апликации за аеробик или други вежби. Вежбањето е важно за имунитетот. Доколку вежбаш со член од твоето семејство тогаш забавата е загарантирана!
 - **ПРОВЕТРУВАЈ ЧЕСТО.** Свежиот воздух ќе внесе свежина и нов воздух во просторот. Тоа ќе ти влијае на расположението.
 - **ПОМИНУВАЈ ОДРЕДЕНО ВРЕМЕ НА ТЕРАСА.** Тоа ќе направи замена за отсуството на прошетки на отворен простор.
 - **ОГРАНИЧИ ГИ СОЦИЈАЛНИТЕ МЕДИУМИ И ГЛЕДАЊЕТО НА ВЕСТИ И ДРУГИ ЕМИСИИ ПОВРЗАНИ СО ЕПИДЕМИЈАТА.** Постојаното слушање на информации поврзани со вирусот не “ држи под стес, а тоа влијае на имунитетот.
- 

-
- **ОДРЖУВАЈ РЕДОВНА КОМУНИКАЦИЈА СО ПРИЈАТЕЛИТЕ ПРЕКУ ВИБЕР (СО ВИДЕО).** Закажете си седенки. Разговарајте за теми кои не се пврзани со кризата. Тоа ќе ве опушти.
 - **ВНЕСУВАЈ ДОВОЛНО ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И ДРУГИ ПОДРЖУВАЧИ НА ЈАК ИМУНИТЕТ** (мед, матичен млеч, цинк, витамин д, витамин ц, магнезиум...)
 - **ПОЧНИ ДА УЧИШ НЕШТО НОВО ПРЕКУ КНИГА, АПЛИКАЦИЈА ИЛИ ВЕБИНАРИ** (нов јазик, свирење на нов инструмент, учење на нов танец, професионална вештина (продажни, преговарачки вештини, дизајн итн).
 - **РАЗГОВАРАЈ ЗА СВОИТЕ ЕМОЦИИ САМО СО ТИЕ КОИ ЗНААТ ЕМПАТИЧНО ДА СЛУШААТ.** Другите повеќе ќе те напнат. Ако немаш таков на листата, ако стеве ептен густо обрати се за психиолошка поддршка. (кај Вашиот психолог, педагог, дефектолог, класен раководител).
- 

-
- Ако сакаш да следиш промена на **ТЕМПЕРАТУРА**, мери еднаш до два пати на ден. Освен ако не осетиш дека навистина имаш промена на температурата. Пречестото мерење може да ти создаде аксиозност (постојан страв и немир).
 - **ДЕФИНИРАЈ СИ ТОЧНО КАКО ЌЕ СЕ ЗАШТИТИШ ПРИ ИЗЛЕГУВАЊЕ НАДВОР**. Согласно препораките стави ја заштитата. Не импровизирај додека си надвор. Сепак не излегувај од дома, најдобро ќе се заштитиш така!
 - **КРЕИРАЈ РИТУАЛ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЈА ПРИ ВЛЕЗ ВО ДОМОТ**. Доколку мораш да одиш некаде, тоа нека биде со твоите родители, а откако ќе се вратиш дома правилно тргни ја заштитната опрема и на соодветно место (свесни дека е со вирусот) Соблечи ја облеката. Стави ја во ќеса. По можност веднаш на перење. Дезинфицирај мобилен телефон (ако си го чепкал надвор). Измиј раце мин 20 секунди. Облечи чиста облека.
 - **ЧИСТИ ДОМА ВО ДЕФИНИРАН ТАЈМИНГ. НЕ ПОСТОЈАНО**. Тоа ќе те направи анксиозен.



-
- **НАЈДИ НАЧИН ЗА РЕЛАКСАЦИЈА!!! МЕДИТИРАЈ, МОЛИ СЕ, ПРАТИКУВАЈ БЛАГОДАРНОСТ, БОИ БОЕНКИ ЗА СМИРУВАЊЕ НА УМОТ.** Имај духовна рутина (која е во склад со твоите верувања и убедувања). Тоа ќе ти ја држи свеста будна и духот посмирен и поспокоен.
 - **КОРИСТИ ДЛАБОКО ДИШЕЊЕ.** Тоа ќе те смири. Ќе ти помогне да ја деактивираш стресната реакција на организмот. Тоа е важно за силен имунитет.
 - **КОРИСТИ ПОЗИТИВНИ АВТОСУГЕСТИИ.** Испраќај и' пораки на потсвеста дека се ќе биде добро. Дека му веруваш на твојот имунитет. Дека имаш сила да се избориш со целата ситуација.

-
- **РОКНИ СИ МУЗИКА. ПЕЈ. ТАНЦУВАЈ. ВЕСЕЛИ СЕ. ДО КРАЈ. БЕЗ ЗАДРШКА.** Онака без причина.
 - **НАВЕЧЕР ПРЕД СПИЕЊЕ ПУШТИ СИ РЕЛАКСИРАЧКА МУЗИКА.** Напиј се ЧАЈ, МЛЕКО.. Поразговарај со омилените луѓе или седи си сам со себе размислувајќи за сите работи за кои си сега **БЛАГОДАРЕН.**
 - Нека е за добро!
 - П.С. Имате ли вие некојдополнителен предлог?
 - #седиси дома

-
- Доколку имаш потреба да се обратиш за било каков совет пријави се на:
 - psiholog.tihomir@gmail.com
 - И ќе бидеш контактиран!

 - Секогаш тука за Вас:
 - Стручна служба при ООУ “Тихомир Милошевски“