

Dragi otroci, spoštovani starši!

7. aprila po vsem svetu obeležujemo DAN ZDRAVJA. Naj vam v ta namen posvetim nekaj besed, saj vam jih ekipa iz Centra za krepitev zdravja Slov. Konjice, v tem času ne more povedati v živo, na vaši šoli.

***Zdravje je eno izmed temeljnih človekovih pravic, je naša zaščita in neke vrste tudi naša moč.
Ko smo zdravi, zmoremo vse.***

Trenutno pa je skoraj cel svet usmerjen v boj proti koronavirusu. Virus, ki se je pojavil nepričakovano in povzročil ogromno strahu. Še vedno pa se Zemlja vrti, svet se ni ustavil, se je pa precej upočasnil. Verjamem, da ste to izkusili čisto vsi, saj so se vaša življenja čez noč spremenila. Šolarji ste ostali doma in z vami mnogi starši. Vlada je zaostrila ukrepe in besedi OSTANI DOMA, sta slišani večkrat na dan po radiu in televiziji.

Prav je, da se vsi skupaj zavedamo, da je to potrebno samo zato, da se ohrani naše zdravje in zdravje ljudi, ki jih imamo radi.

Mediji svetujejo **uporabo tehnologije**, ki vam bo krajšala čas v karanteni. Jaz pa vam kljub vsemu svetujem, da si vsi v družini postavite določene omejitve, da kasneje ne boste imeli težav. Računalnik in tablice uporabite večinoma za delo od doma/za šolo. Del dneva seveda lahko namenite tudi prostočasnim aktivnostim na spletu, vendar vam svetujem, da si ta čas omejite (npr. 2x po 30 minut). Seveda pa lahko tehnologijo izkoristite za video klice s prijatelji, starimi starši, sorodniki...

Zelo pomembno je, da v tem času poskrbite za dobro **duševno zdravje družine**. Strokovnjaki opozarjajo, da je popolnoma naravno, da v tem času prihaja do prepirov in napetosti v medsebojnih odnosih. Znašli smo se v popolnoma novi situaciji in strah je tisti, ki nas vse »vrže iz tira.« Predlagam vam nekaj rešitev za krajšanje dolgih ur v karanteni:

- Skupaj sestavite jedilnik za cel teden in zapišite živila, ki jih potrebujete. To vam bo pomagalo, da boste v trgovino šli redkeje.
- V kuhanje se naj vključi cela družina. Otroci lahko pripravijo kakšno dobro sladico.
- V omarah poiščite stare družabne igre in jih igrajte skupaj npr. pred spanjem.
- Sončni dnevi vabijo, da se sprehodimo v naravi. Poiščite gozd v svojem kraju, ki je redko obiskan. Presenečeni boste nad odkrivanjem neznanega.
- Zelo pomembno je, da se otroci v tem času počutijo dobro, sprejeto in ljubljeno.

Francoski minister za šolstvo je zapisal: *»Na koncu bo duševno zdravje naših otrok pomembnejše od njihovih akademskih sposobnosti. In tisto, kar so čutili v tem času, bo še dolgo ostalo v spominu. To, kar so počeli v teh tednih karantene. Zapomnite si to, vsak dan!*

Zapisa: Mateja Rebernak, Center za krepitev zdravja, ZD Slov. Konjice

Ogledalce – vaja za pozitivno samopodobo.

Vsak član družine v okvir nad ogledalom napiše svoje ime. Zložite list in ga oddajte v košarico. Vsak družinski član žreba 1 listek (če izberete sebe, menjajte). V prazno ogledalo napišite čim več pozitivnih značilnosti družinskega člana, ki ste ga dobili (odlično kuha, ima lepo frizuro, zna popraviti avto...). Mlajši otroci lahko rišejo, če ne znajo pisati. Na koncu podarite ogledala drug drugemu.

P.s. Če nimate tiskalnika, uporabite prazen list.

