

JAK SE NEZBLÁZNIT PŘI KARANTÉNĚ



Každý máme v životě určitý režim, který dodržujeme. V době karantény však může být obtížné tento režim dodržovat. Jak na to? To vám poradíme!

RÁNO ● Vstaň přibližně ve stejnou hodinu jako vstáváš do školy. Udělej vše, co děláš před odchodem do školy (hygiena, příprava, snídaně apod.).

JÍDLO ● Nezapomeň na svačinu. Kolem oběda si dej pauzu a zkus sám nebo s rodiči něco uvařit. Dejte si společný oběd a mluvte spolu (nejlépe o něčem jiném než o koronavíru).

PO OBĚDĚ ● Napiš kamarádům. Nudíš se, nevíš komu napsat nebo potřebuješ radu? Můžeš kontaktovat i nás na IG: spirala_prostorpro nebo FB: SPIRÁLA Prostor Pro.

ODPOLEDNE ● Pokud máš nějaký koníček, trénuj doma. Krátký pobyt venku s rouškou je povolen. Můžeš zajít na procházku nebo třeba vyvenčit psa.

VEČER ● Dejte si večeři s rodinou a poté si zahrajte třeba nějakou společenskou hru. Den zakonči knížkou, filmem nebo horkou vanou.

**A JE TO!
DALŠÍ DEN V KARANTÉNĚ ZA NÁMI!**



Tip navíc: Poznej své rodiče! Večer si s nimi sedni, nech je vyprávět, co prožili a nevynechejte ani fotky z dětství.