

ШТА СЕ ДЕШАВА?

Не идете у школу,
не можете да се дружите,
на снази је ванредно стање.
Зашто?



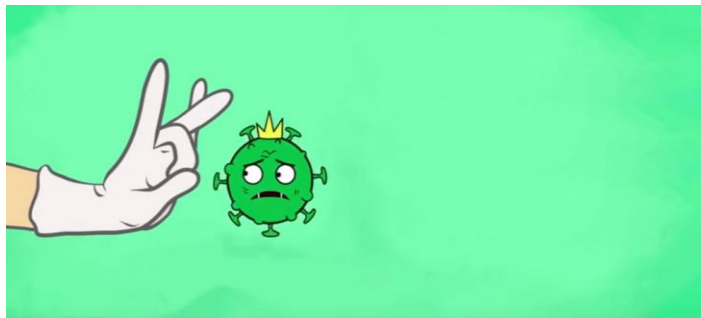
Заразна болест коју изазива вирус корона (covid - 19) се проширила на цео свет, и зато се каже да је дошло до **пандемије** - ширења заразне болести на светском нивоу (шири се брзо и тешко се контролише).

Предузимају се мере које мењају свакодневни начин живота. То значи дуготрајан боравак у затвореном простору, престанак рада школе, одвојеност од пријатеља, породице, постајемо узнемирени.

Шта можеш да урадиш да би се смањила узнемиреност?

- поразговарај са неким у кога имаш поверења
- изађи на ваздух, прошетај се и притом број кораке
- обрати пажњу на звукове, мирисе, на природу, на оно што се дешава око тебе
- обратите пажњу на своје дисање, дубоко удахни, а онда полако, дуго издиши кроз зубе све док се не смириш.

Ако сте много узнемирени морате знати да је то пролазно стање које не угрожава живот.



Сви ученици, родитељи и запослени у установама образовања и васпитања, који сматрају да им је **потребна помоћ и подршка**, оснаживање у превазилажењу проблема, стреса и анксиозности у условима ванредног стања и епидемије могу позвати **број 0800 200-201** сваког радног дана у периоду од **9-14 часова**.