

**ОШ "Светозар Марковић Тоза"  
Елемир - Тараш**

**ВАЖНО  
ОБАВЕШТЕЊЕ!**

**COVID-19**



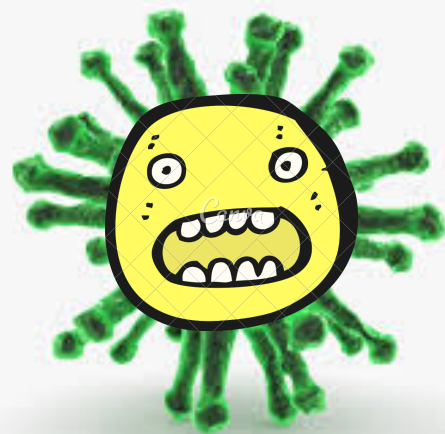
**#ОСТАНИКОДКУЋЕ**

# ЗДРАВОО!

Сигуран сам да си већ  
чуо/ла за мене.  
Ја сам Coronavirus

Верујем да си се  
већ сретао са  
мојим рођацима -  
прехладом и  
грипом...

Hum3D



**Ипак, нов сам и људи не знају много  
о мени.**

**Зато разумем да су збуњени  
и уплашени када чују о  
мени у вестима, када  
читају у новинама, на  
друштвеним мрежама ...**

**Међутим, није све што  
чују истина!**

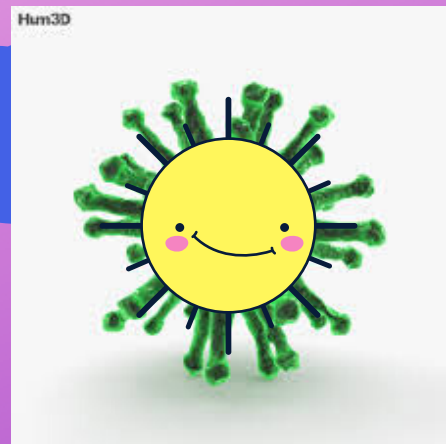


Желео бих да ти се представим...



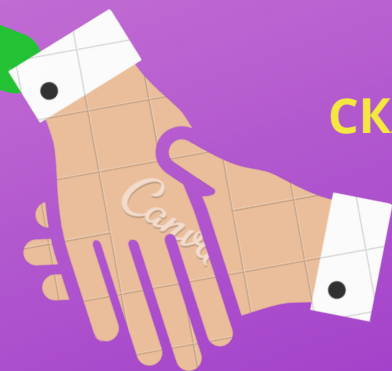
МОЈЕ ИМЕ ЈЕ

#COVID 19



Волим да путујем по  
целом свету

СКАЧЕМ СА РУКЕ НА  
РУКУ

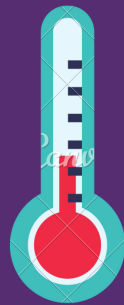


А волим и када се људи грле и љубе, јер због  
тога брже путујем...

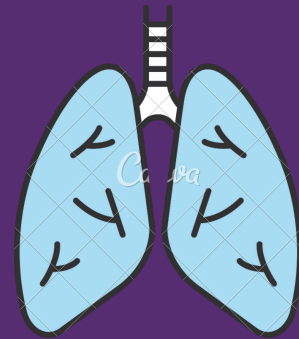


# Када дођем у посету са собом обично донесем

Кашаљ



повишену  
ТЕМПЕРАТУРУ



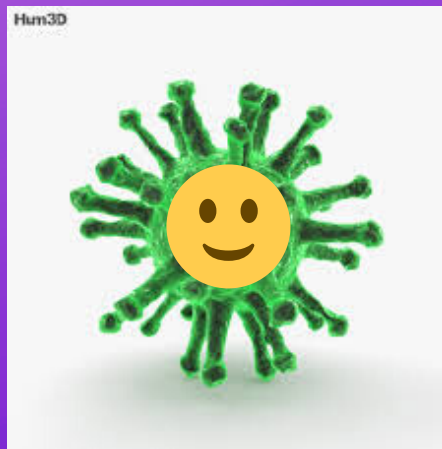
ОТЕЖАНО  
ДИСАЊЕ

Међутим, обично се не  
задржим дуго и већина  
људи се убрзо осећа боље...

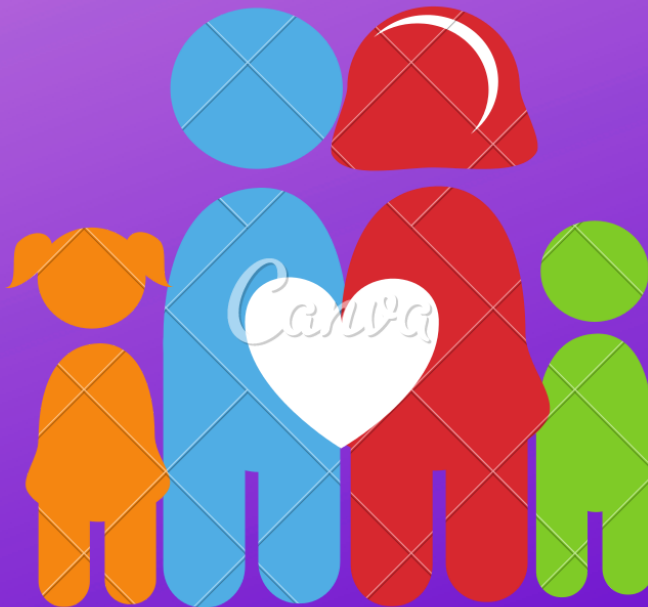
Као када назебеш или се прехладиш -  
сигуран сам да си прошао кроз то много  
пута

Нарочито ви, млади, ми  
нисте омиљено друштво

Зато журим да обиђем свет.  
ЋАО!



**Најбитније је да слушаш  
одрасле који брину о теби  
и да им помогнеш тако што  
ћеш се понашати у складу  
са оним што саветују.**



# Ево како можеш да помогнеш



Остани код куће.  
Тако ћеш  
смањити шансу  
да се сретнемо

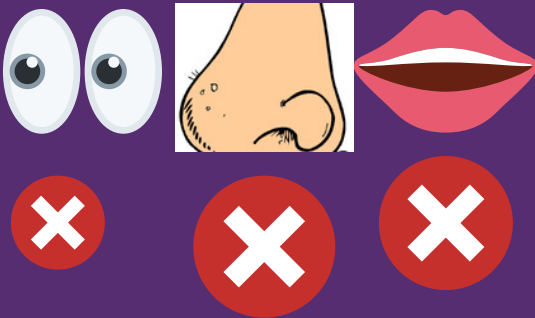
Храни се  
здрово. Јачај  
свој имуни  
систем.



Редовно пери руке водом и сапуном, најмање 20 секунди (довољно је да отпеваш рођенданску песмицу)



Намажи руке средством за дезинфекцију (изброј до 10 да би се средство осушило и онда можеш наставити да се играш/учиш...)



Немој додиривати лице- очи, уста нос...  
Избегавај контакт са другим особама.  
Ако ти је због тога тешко помисли да то радиш зато што их волиш и зато што им желиш добро.



# Ево како можеш да помогнеш



Искористи то што је већина укућана код куће и забављај се са њима



Не заборави на школске обавезе

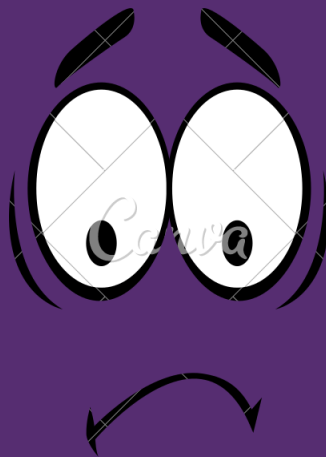
Сада имаш више времена за омиљене друштвене игре, читање књига, гледање филмова...



Дружи се са пријатељима путем интернета (али не претеруј)



РАЗУМЕМ АКО СЕ ОСЕЋАШ ЛОШЕ  
И АКО ТИ НЕДОСТАЈЕ ТВОЈ  
УОБИЧАЈЕНИ НАЧИН ЖИВОТА.



**И ја бих се тако сећао  
на твој месту**

Али запамти:  
КАДА ЈА ОДЕМ, КАДА СВЕ ОВО  
ПРОЂЕ,  
ЧЕКАЈУ ТЕ СЈАЈНЕ СТВАРИ У КОЈИМА  
ЋЕШ УЖИВАТИ ВИШЕ НЕГО ПРЕ!



**Сада желим да затвориш  
очи и размислиш како се  
осећаш док размишљаш о  
овој теми.**





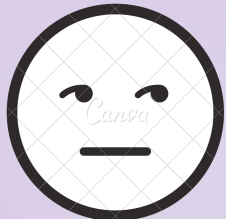
# Да ли се осећаш:



Опуштено



тужно



Забринуто



Уплашено



Љутиито

# Желим да знаш

ДА ЈЕ У РЕДУ АКО  
СЕ ОСЕЋАШ  
ЗБУЊЕНО,  
УЗНЕМИРЕНО,  
УПЛАШЕНО, ТУЖНО  
, ЉУТИТО...

Важно је и корисно да о  
томе разговараш са  
људима којима верујеш - са  
породицом и  
пријатељима.

**Важно је да научиш да се  
опустиш када мисли и  
осећања постану  
узнемиријући**



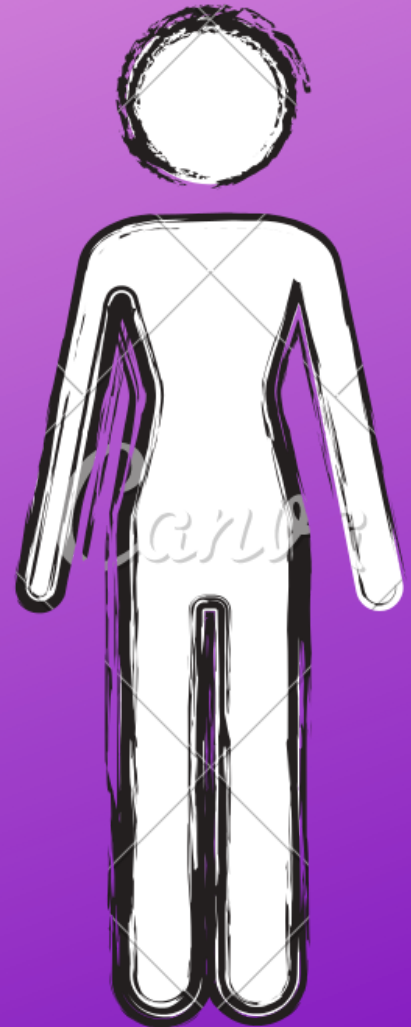
# Хајде да пробамо. Покажи колико си опуштен/а

Прецртај овај цртеж у своју свеску. Обоји слику тако да покажеш колико су опуштени различити делови твога тела .

**ЦРВЕНОМ** обоји онај део тела који је јако напет

**ЖУТОМ** обоји онај део тела који је помало опуштен

**ПЛАВОМ** обоји део тела који је јако опуштен





# Уколико на твом цртежу има делова тела обојених црвеном бојом ево предлога како да исте опустиш

1

**Дубоко удахни. Напни цело тело.  
Стисни мишиће целог тела и  
изброј до 5 (посебно оне мишиће  
које си обојио/ла црвеном бојом).**

2

**Сад полако издахни. Издиши  
полако, равномерно док бројиш  
до 5. Пусте све мишиће да се  
опусте - осети како се сваки део  
тела опушта...**

3

**Када издахнеш обрати пажњу на  
то да ли постоји део тела који је  
и даље напет и онда понови  
вежбу мислећи на тај део тела.**

**Као и свака нова активност ово је  
техника која се учи**

**Попут вожње бициклом - треба  
много вежбати**



**Ову вежбу можеш примењивати и када  
ниси сам. Нико неће приметити да је  
радиш а што је најважније -може ти  
помоћи да се осећаш боље.**

## За крај још једном, подсећање:

- Остани код куће
- Заштити себе
- Заштити оне које волиш
- Прихвати оно што не можеш да промениш
- Опустите се

**#останикодкуће**

**Твоја ПЕПСИ служба**