



Kaip reikėtų
elgtis
karantino
metu?



Ką galima daryti?

- Yra normalu jausti liūdesį, sumišimą, įtampą, baimę ar net pyktį karantino metu. Pokalbis su artimu žmogumi gali padėti. Pasikalbėk su žmogumi kuriuo pasitiki, šeimos nariu ar draugu;



- Stenkis išlaikyti sveiką gyvenimo būdą - sveikai maitinkis;



- Reguliariai sportuok su šeimos nariais, vaikščiok lauke, važinėkis dviračiu.



1

- Skaityk knygas, mokykis naujų, įdomių dalykų;



- Išlaikyk sau įprastą rutiną,
Stenkis keltis ir eiti miegoti tokiu metu, kokiu esi įpratęs vykstant pamokoms;

zzz



- Gali susikurti ir naują grafiką, įtraukiant mokymąsi namie, poilsį, savo mėgstamas veiklas;



- Galima užsiimti kūryba, patinkančiomis veiklomis, žiūrėti mėgstamus filmus.



- Būtina plauti rankas ir laikytis higienos normų!



2

- Galima virtualiai bendrauti su draugais;



- Kalbėtis apie savo jausmus su šeimos nariais;



Jeigu jausi, kad pačiam nepavyksta suvaldyti kylančių stiprių jausmų, gali kreiptis pagalbos :

- Į mokyklos psichologus, socialinius pedagogus ar bet kurį kitą, suaugusį mokykloje dirbantį žmogų, kuriuo pasitiki;

- www.jaunimolinija.lt, tel.nr. 8 800 28888



- www.vaikuliniija.lt, tel. nr. 116 111



Ko reikėtų vengti?

- Negalima eiti pas draugus į svečius, rinktis kitose patalpose;



- Negalima lankytis uždaroje vietoje, kur daug žmonių;



- Nereikėtų lankyti senelių ar sergančių žmonių;

