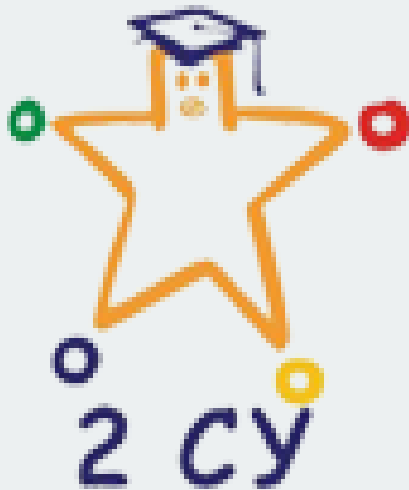




"Акад. Емилиан Станев"

Предизвикателството

– остани си вкъщи

и как можем да се справим

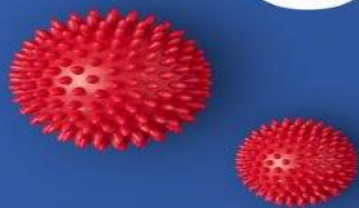


Насоки за ученици

Какво е карантина и защо ни е нужна?

- Карантината е принудителна мярка, за да може заразно заболяване да ограничи разпространението си
- COVID-19 е нов вид коронавирус и е инфекциозно заболяване, което при хора с понижена имунна система и при по-възрастни може да създаде усложнения и рискове за здравето и живота.
- Оставането вкъщи ни е нужно, за да се погрижим всички заедно за това да не разпространим и изложим на риск голяма група от хора

COVID-19





**Ще учим от
домовеите си**

**Онлайн
обучение във
времето на
извънредно
положение**



ПОЛЕЗНИ НЕЩА, КОИТО МОЖЕМ ДА ПРАВИМ ВКЪЩИ !

- *Освен
електронното
обучение и
писането на
домашни работи
и задачи*

Как да се забавляваме по време на
карантина?

- **МИСИЯТА Е
ВЪЗМОЖНА**

- Да почистим стаите си – чудесна възможност да подредим личното си пространство
- Да поговорим с родителите си – сега ни се е паднало!
- Да готвим и помагаме в приготвянето на вкусотии
- Да играем настолни игри със семейството – забавно е и все някой ще се разсърди



- ✓ Да рисуваме
- ✓ Да слушаме музика
- ✓ Да пеем (караоке вечер)
- ✓ Да четем книги, комикси
- ✓ Да пишем в дневник



Да си направим
нещо сами



Направете си
домашна палатка —
*за малките и не
толкова малките*

Физически упражнения

Здрав дух, в здраво тяло!



Важни неща които също са
ПОЛЕЗНИ...

НАЙ-ДОБРИТЕ 8 ЛЕКАРИ



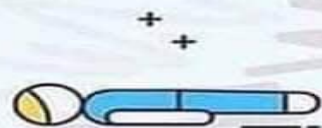
ЙОГА



СУРОВА ХРАНА



ВОДА



ПОЧИВКА



ЧАЙ

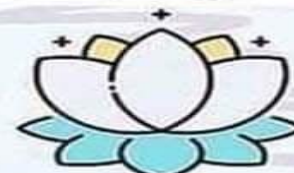


СЛЪНЦЕ



МЕДИТАЦИЯ

здравей



ЧИСТ ВЪЗДУХ



Забавлявайте се със
семейството си!

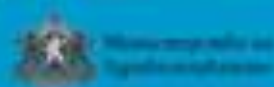
*Можем да създадем незабравимо
приятни моменти, стига да го
пожелаем*

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

Мийте си ръцете



- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след досег с животни или техни изпражнения



Намалете риска от заразяване с коронавирус:

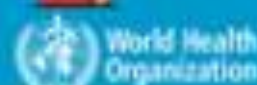


Почиствайте редовно ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги мийте с вода и сапун

При кихане или кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага



Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица



Предпазвайте другите от заразяване

При кихане и кашляне покривайте **носа и устата** със свивката на лакътя или със салфетка



Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте **контакт** с хора, ако кашляте или се чувствате зле

Важно е да се информирате само от
официални източници и да не се
доверявате на всичко, което се говори
или публикува в интернет!



Вечната истина: "И това ще мине"



От:

**Георги Велинов – психолог 2 СУ
„Акад. Емилиян Станев“, гр. София**

Email: georgi_velinov1990@abv.bg

Тел: 0894 67 45 26