Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie ☺

Wielkimi krokami zbliża się **długi weekend majowy…**

„Majówka” to już narodowa tradycja. Grille z przyjaciółmi lub rodziną, wyjazdy, odpoczynek, relaks. Niestety, w czach pandemii, chociaż trudno to sobie wyobrazić, musimy zrezygnować z tradycyjnych form spędzania tego naszego ulubionego weekendu majowego .

Ale przecież możemy pomyśleć i wykorzystać ten czas wolny w inny sposób…

Wolne od pracy! Wolne od szkoły! Długi weekend majowy to czas dla siebie. Wreszcie prawdziwie odpocznij! Pozostanie w domu jest doskonałym momentem na chwilę dla siebie, zwłaszcza, że nigdzie się nie musisz spieszyć.

Zatem:

1.Wyśpij się porządnie.

Przed snem posłuchaj relaksacyjnej muzyki i wyobraź sobie jakieś piękne miejsce, gdzie rzeczywiście byłaś/eś lub chciałabyś/chciałbyś być. Wyobraź sobie na przykład, jak leżysz nad oceanem - popatrz na lazur wody, poczuj bryzę owiewającą ciało, gorący piasek pod stopami, usłysz szum fal. Staraj się maksymalnie skupić na tej właśnie sytuacji i odpoczywaj, wycisz się, zaśnij słodko. Tylko pamiętaj, wyłącz budzik, przecież nie musisz zrywać się o 7.00.

2.Jak się już wyśpisz i będziesz mieć mnóstwo siły i energii, to absolutnie nie rezygnuj z ruchu !

Ćwicz regularnie, przecież jako Uczennica/Uczeń ZSOMS dobrze wiesz, że wysiłek fizyczny ćwiczy naszą formę, ale również w sposób zbawienny wpływa na nasze samopoczucie. Pamiętaj, że warto wyznaczyć sobie konkretne godziny na ulubione ćwiczenia fizyczne, po nich bowiem będziemy czuć się jak nowonarodzeni. Do

ćwiczeń zaproś Bliskich. Może być z tego niezła zabawa i wspólnie spędzicie wartościowo czas.

No i możecie **iść na spacer, poczuć wiatr jeżdżąc na rowerze. Hulajnoga, deskorolka, rolki!** Kto co chce, tylko oczywiście wszystko **bezpiecznie, w maseczkach, z zachowaniem właściwej odległości, a młodsi pod opieką dorosłych.**

3.Czas na porządki domowe?

Nie krzyw się. **Zaskocz wszystkich!** Zrób generalny porządek w swoim pokoju. Zaproponuj rodzinne generalne porządkowanie. Niech każdy zajrzy do swojej szafy. Warto przejrzeć ubrania, może już z jakiś wyrosłaś/wyrosłeś? Może Mama nie nosi od dawna już tej niebieskiej sukienki? Hmmmm…Może warto część z nich sprzedać, oddać potrzebującym, zrobić miejsce na nowe?

Jeśli macie balkon, ogród ozdób go własnoręcznie robionymi przedmiotami. Zajrzyj do Internetu, jak je wykonać i wybierz te, które będą idealne na Wasz balkon lub do ogrodu. Oczywiście zaproś do tworzenia Bliskich. Jak miło będzie później wypić wspólnie herbatkę i podziwiać własne dzieło! ☺

4.Czas na nowe pasje?

Pomyśl nad nowym hobby. Czas pozostawania w domu można również wykorzystać na zajęcie się czymś zupełnie nowym. Może nauka nowego języka? A może szydełkowanie? Pomyśl, bo to jest właśnie dobry czas, żeby zacząć coś nowego.

5.Nie zapomnij zadzwonić do Dziadków, ulubionej Cioci, super Wujka.

Na pewno wszyscy za sobą tęsknicie. Osobom starszym szczególnie jest ciężko w czasie izolacji, dlatego poświęćmy im więcej uwagi. Zapytajmy o ich zdrowie, samopoczucie. Pożartujmy z nimi, pośmiejmy się.

6.Cieszmy się z czasu spędzonego razem – Pomyślmy: „Uff! Wreszcie jesteśmy wszyscy w domu, możemy się cieszyć wspólną obecnością". Oglądajcie razem filmy, również te z dzieciństwa lub ślubu, stare zdjęcia (to też okazja do ich uporządkowania), tańczcie z dziećmi, grajcie wspólnie w gry planszowe, w karty - to bardzo zbliża i sprawia ogromną radość.

Pamiętajmy! Czas spędzony wspólnie, rodzinnie, kreatywnie, to znakomita okazja do wzmacniania rodzinnych więzi.

Z życzeniami cudownych, rodzinnych, niezapomnianych chwil, spędzonych w domach podczas tej wyjątkowej „Majówki"

Anna Wajman i Regina Panaś