

Znanjem protiv straha!



STRAH je neugodan osjećaj koji se pojavljuje kada čovjek očekuje da će se dogoditi nešto loše.

Strah nije loš, zbog njega smo svjesni opasnosti i brinemo za svoje zdravlje.



PRIREDILA: Osnovna škola Mate Lovraka

Koji su trenutni izvori straha?



Ljudi u stvarnom životu koji dižu paniku

Komentari na portalima i društvenim mrežama

Uznemirujući naslovi i fotografije na portalima

Negativne vijesti na televiziji

Kako se boriti protiv straha?



Prepoznaj čega se bojiš!

Je li to novi virus? Panika koju drugi šire? Strah od gubitka drage osobe?

Ako se nečega bojiš – **nauči nešto o tome!**

Čitaj informacije iz provjerenih izvora.

Ako nešto ne razumiješ obrati se odrasloj osobi koji će ti objasniti

Nemoj se zaokupiti lošim vijestima - **radi ono što te veseli!**

Drži se pravila ponašanja koja su odredili tvoji roditelji i krizni stožer.

Ostani kod kuće i pazi na higijenu!



5 NAČINA KAKO OSTATI POZITIVAN



Druži se s obitelji i ostani povezan/a s prijateljima.

S ukućanima možeš igrati društvene igre, razgovarati i obavljati poslove u kući.

S prijateljima se možeš čuti preko društvenih mreža, nazvati ih, igrati s njima online igre i kvizove.

Nauči nešto novo!



Okušaj se u plesu, fotografiranju, slikanju, sviranju, **nauči nešto novo** o životinjama, svemiru, ljudskom tijelu, razvoju tehnologije ili neobičnim znanstvenicima

Pokreni se!

Kako? Možeš napraviti:

- Vježbe zagrijavanja
- Pusti si najdražu pjesmu i zapleši!
- Poigraj se s mačkom ili psom.
- Napravi nekoliko kućanskih poslova koji će te dobro zagrijati, npr. pometi pod.



Jedi zdravo.



Nemoj preskakati obroke! Ako duže vrijeme ne jedeš možeš se osjećati razdražljivo i umorno.

Jedi više voća, povrća, cijelih žitarica i nemasnog mesa. **Pij** zdrave napitke kao što su voda, čaj, mlijeko i limunada

Smanji vrijeme provedeno pred ekranom

Ovih dana smo često pred ekranom. Sve nam je online – i škola i prijatelji i zabava.

Ipak, našem tijelu je potreban odmor.

Odredi si vrijeme u danu kada **nećeš** sjediti pred računalom.

U to vrijeme napravi nešto što te veseli ili odradi neki korisni kućanski posao.