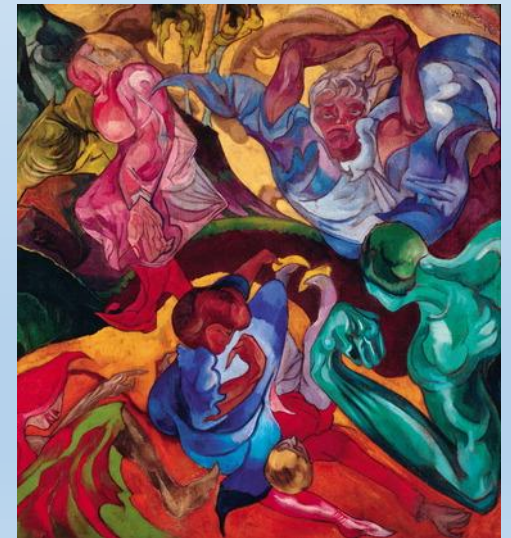


CZAS PANDEMII – JAK PRZETRWAĆ?

RADZI IFN

Fragmenty PRZEMÓWIENÍ



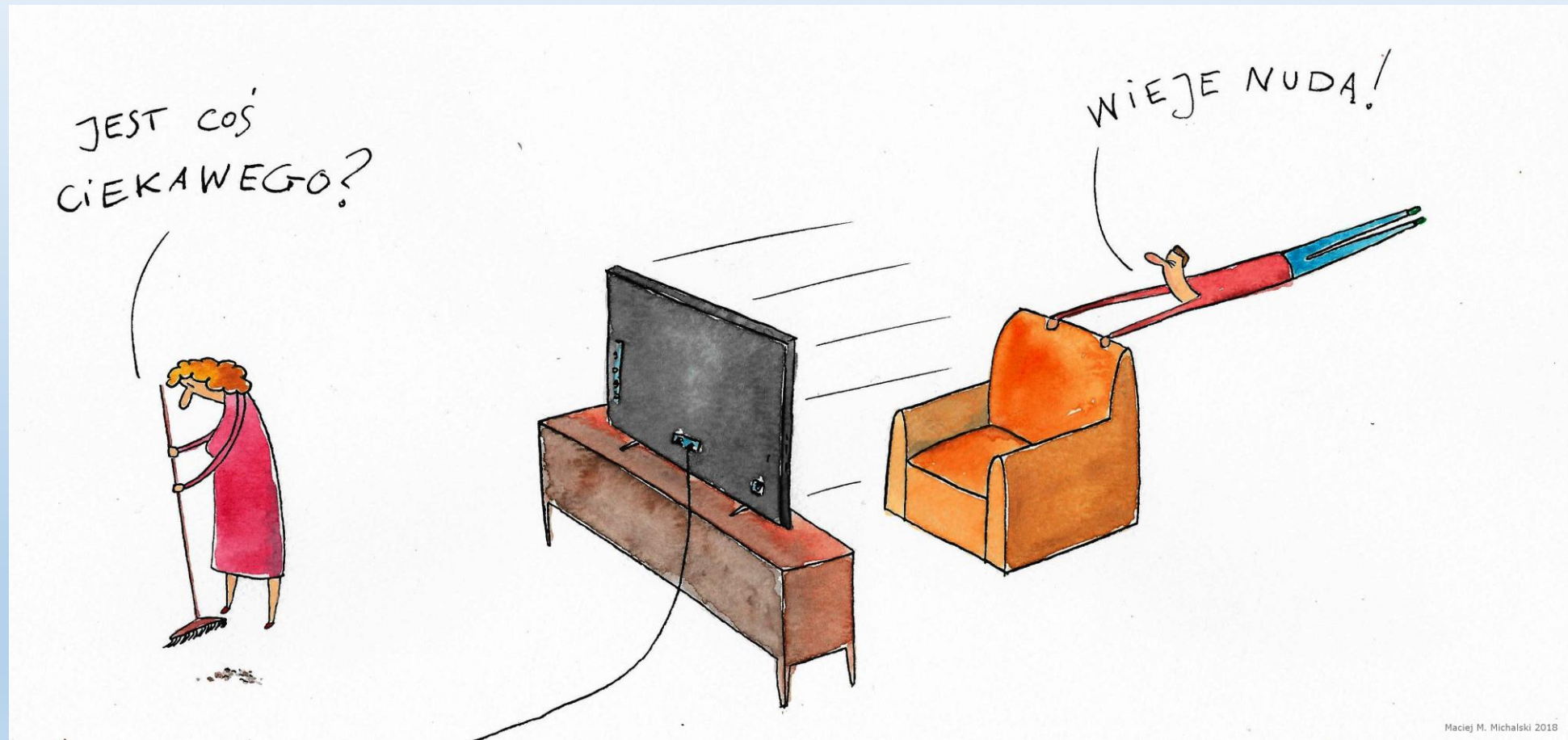
Czas wolny w czasie pandemii...

W tym trudnym i nieoczekiwanym dla wszystkich okresie nasze wyjścia z domu zostały ograniczone do minimum, co spowodowało przyrływ i **nadmiar czasu wolnego**. Kto by na to wcześniej wpadł, że będziemy mieli w nadmiarze coś, co do tej pory było tylko w sferze ciągłego pożądanego? Chwile wolnego stały się dla nas udręką, a **codzienne wykonywanie tych samych czynności doprowadza nas momentami do szału**.

Pisze Marta



MACIEJ MICHALSKI



EGZAMIN Z ŻYCIA...

Czas trwania pandemii **to czas trudny dla każdego**, ale jest to dla nas pewnego rodzaju **egzamin**, który być może **zmieni nasze nastawienie do świata oraz ludzi**. Będziemy szanować to, co mamy, cieszyć się z drobnych rzeczy, a także dostrzegać to, co najważniejsze. **Nie należy się więc poddawać**. Powinniśmy **wierzyć**, że jesteśmy silni i **mieć nadzieję**, że przetrwamy ten trudny okres.

Pisze Małgosia





Większość z nas, zapewne, cały dzień gra w gry komputerowe lub przegląda media społecznościowe. Jest to ciekawe zabijanie czasu, ale nie końca dobre. Moim zdaniem, warto jest zająć się również czymś innym, zamiast siedzieć cały dzień i w kółko robić to samo - to was tylko znudzi jeszcze bardziej. **Rozwijanie swoich pasji** jest bardzo dobrym pomysłem, ponieważ teraz jest na to idealny czas. Jeżeli jednak nie macie pasji, dobre jest znalezienie jakiegokolwiek innej czynności, która będzie dla was ciekawa. **Gotowanie, malowanie, taniec**, a nawet układanie **puzzli** czy granie z rodziną w **gry planszowe** to bardzo dobre pomysły na spędzanie czasu. Nie musicie być w tym mistrzami, wystarczy, że wam się to podoba, a może się okazać, że jesteście w tym lepsi, niż myślicie. Radzi BEATA





Koleżanki i Koledzy, zrobmy wszystko, by na naszych twarzach gościł **uśmiech**. Zadbajmy o to, by każdy dzień rozpocząć z nadzieją na to, że wkrótce będzie lepiej. **Pomagajmy sobie wzajemnie, czasami zwykły, mały gest** jest w stanie dać drugiej osobie wiele wiele radości. **Trzymajmy się razem.** Wspólnie damy radę. Radzi EMILIA





Jak w takim razie możemy poradzić sobie podczas epidemii? Postarajmy się raz lub dwa razy w tygodniu **wyjechać za miasto do okolicznych lasów** na samotny **spacer** wśród otaczającej zieleni, jeśli tylko to możliwe. W szczególności **ograniczmy** przeglądanie serwisów informacyjnych do minimum. Dzięki temu nie będziemy się niepotrzebnie martwić. Komunikacja przez Internet w dzisiejszych czasach jest mocno rozwinięta. Korzystajmy z niej, aby **rozmawiać** z rodziną czy przyjaciółmi. Nie możemy co prawda się z nimi spotkać, ale nie jesteśmy też całkowicie odizolowani od ludzi, na których nam zależy. Radzi MAŁGOSIA





W kontekście burzliwego dziś tematu samodzielnego opracowywania materiału w czasie e-kształcenia: kto z nas nie chciał **w czasie lekcji słuchać muzyki**? Teraz to proste. **Naukę** możemy **połączyć** z **naszymi ulubionymi utworami**. Ostatnio sama kupiłam kilka nowych płyt winylowych, żeby wykonywanie zadań nie było takie nudne. Mam kolejną dobrą wiadomość. Teraz, mimo zadań ze szkoły, **możemy się wyspać za wszystkie czasy!** Marzymy czasem, żeby przespać cały dzień – teraz mamy okazję by to zrobić, wystarczy tylko znaleźć odpowiedni dzień. Ale nie bierzcie tego do siebie, nie warto w końcu przespać całej pandemii. **Korzystajcie z dnia, kiedy tylko się da**. Tylko czasem zróbcie sobie przerwę.

Radzi WIKTORIA





Mam też dość oczywistą i pewnie najprzyjemniejszą propozycję.

Czytajcie książki, oglądajcie seriale. Do niedawna moim mottem był raczej ten fragment o serialach, jednak w nadmiarze nawet one mogą się znudzić, zwłaszcza kiedy nie ma żadnego porządnego. Takim sposobem doszło do tego, że w tydzień przeczytałam 4 książki. Czytanie może wydawać się wam nudne, ale

wystarczy znaleźć **odpowiednią** książkę. Radzi

WIKTORIA





Samokształcenie w tym czasie jest bardzo ważne i może rzutować na twój egzamin ósmoklasisty czy maturę. Dziś to będą trzy lub więcej straconych godzin przygotowań do tak ważnych sprawdzianów, a w całości to przecież miesiące.

Możesz zacząć się rozwijać w innym kierunku niż tylko podstawa programowa z danego przedmiotu ci każe na siłę.

Zacznij się uczyć czegoś co lubisz lub co cię fascynuje, masz

teraz więcej czasu na **rozwijanie swoich pasji**. Wiele tak naprawdę możesz się nauczyć przez Internet. Jest dużo blogów i stron, które mogą ci wytłumaczyć to, co chcesz, wystarczy tylko po to sięgnąć. Radzi KACPER



Czy nudziły was kiedykolwiek **opowiadane**
przez waszych dziadków czy rodziców historie
dotyczące ich dzieciństwa? „**Za moich czasów...**” Brzmi
znajomo, prawda? Znienawidzone dotychczas opowieści
mogą stać się doskonałym sposobem na pozbycie się
nudy. Sięgnijcie po **album ze zdjęciami** w towarzystwie
członków rodziny, a na pewno umili wam to wiele
wspólnych chwil, a komentarze dziadka przywołają
zapomniane przez wszystkich sytuacje i emocje. Wspólna
„nasiadówka” na kanapie nie tylko zabije nudę, ale
również będzie niestandardową formą spędzenia czasu z
najbliższymi. Może być nawet zabawniej niż na
Facebooku. Radzi MARTA



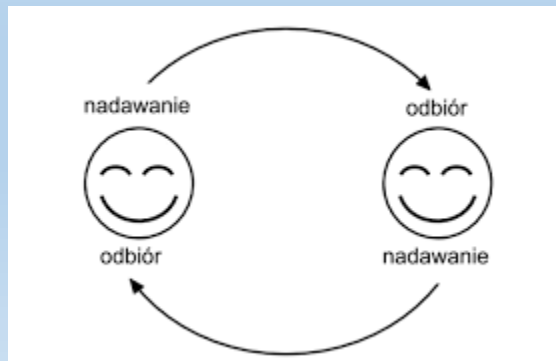


Jak powiedział Jan Paweł II w jednej ze swych pierwszych homilii, jako papież: „ **Nie lękajcie się...**”, a innym razem, zwracając się do młodych, wypowiedział słowa: „**Każdy z Was, młodzi Przyjaciele, znajduje też w życiu swoje Westerplatte**, jakiś wymiar zadań, które trzeba podjąć i wypełnić, jakąś **słuszną sprawę**, o którą nie można nie walczyć, jakiś obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić, nie można zdezerterować. Wreszcie, jakiś **porządek prawd i wartości**, które trzeba utrzymać i obronić, tak jak Westerplatte. Utrzymać i obronić w sobie i wokół siebie, obronić dla siebie i innych”.
Radzi ANIA



Powodzenie nauki życia w nowej rzeczywistości **zależy od nas samych**, od naszego sposobu myślenia. **Poczucie własnej wartości** to odpowiedź na Efekt Rosenthala. Czy, zostając w domu, mamy być bierni? Czy mamy czekać na powrót „normalności” z założonymi rękami? Odpowiedź brzmi - nie. Jest ona taka ze względu na to, że jesteśmy jednostkami społecznymi. A wokół nas

są inni ludzie. **Mimo izolacji nie jesteśmy sami.** Otaczamy się najbliższymi, więc skorzystajmy z sytuacji i starajmy się ich bliżej poznać. Może coś zmienić w naszych relacjach? Radzi ANIA





Powinniśmy **zaprzestać śledzenia wiadomości**. Bycie na bieżąco ze światem ma swoje pozytywne, jak i negatywne skutki. Odcinając się od mediów, przestaniemy myśleć o pandemii, a co za tym idzie spadnie nasz poziom stresu. Dobrze by było również, gdybyśmy **podjęli się aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność**. Każdy ma swoje hobby i zainteresowania. Pozwoli nam to na odrobinę **relaksu i odprężenia się**. Radzi JAKUB

Nienawidzę słowa "MUSISZ".
Paradoksalnie sprawia,
że jeszcze bardziej mi się nie chce.





W tym czasie musimy **zadbać o swoje zdrowie i zdrowie bliskich** oraz przestrzegać zasad . Ten czas to także dobra okazja na **nauczenie się czegoś nowego** oraz **zrobienie czegoś** na co nie miało się do tej pory czasu . Radzi MAŁGOSIA



Każdy nosi w sobie dżumę, nikt bowiem nie jest od niej wolny. I trzeba czuwać nad sobą nieustannie, żeby w chwili roztargnienia nie tchnąć dżumy w twarz drugiego człowieka.

[Albert Camus](#) - [Dżuma](#)