



# JAK PŘEŽÍT KARANTÉNU, A NEZHLOUPNOUT, NEZLENIVĚT A NEZBLÁZNIT SE

Eliška Ledvinková, Eliška Ondráčková, Sára Svobodová, Eliška Zmeková

# Z venku domů?

- Důležité je zamezit kontaktu s věcmi, které by mohly být infikované
- U nás doma to například funguje tak, že dezinfekci máme venku před dveřmi, abychom se aspoň trochu sterilizovali, než na ni sáhneme
- Použité roušky necháváme nejdříve nějakou dobu venku, a pak až bereme domů a pereme (podobně to například funguje i s nákupem, který až po nějaké chvíli bereme domů. Věci s plastovým obalem se také snažíme dezinfikovat)



# Zábava a ochrana dohromady?

- Skvělý tipem jak se zabavit a navíc tak chránit i své zdraví, je šití roušek. Buď je můžeme vyrábět pro vlastní potřebu, nebo je poté dá tam, kde jsou nyní velmi potřeba – nemocnice.
- Návodů jak ušít roušku najdeme na internetu spoustu, takže pokud doma máme jaký kus látky a šicí stoj, nic nám nebrání se do toho pustit...



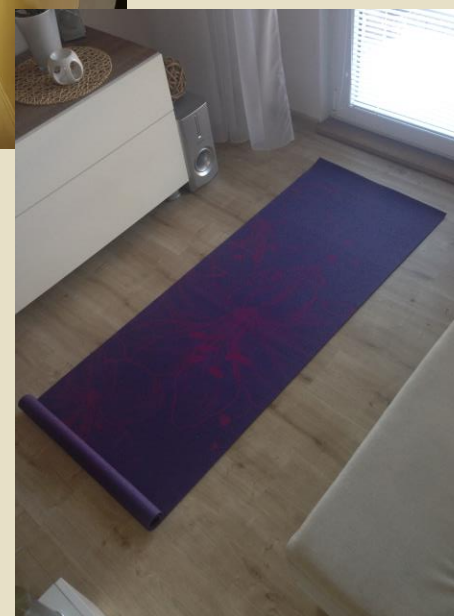
# Nuda?

- Nepodléhejte panice, to že musíte být doma neznamená, že nemáte co dělat. Berte to jako příležitost! Pořád je zde spousta možností, stačí jen chtít. Můžete dělat věci, na které jste nikdy neměli čas, nebo nebyla vhodná příležitost.
- Samozřejmě seriály a filmy jsou také možnost, ale co udělat něco pro svůj osobní rozvoj? Co takhle vyzkoušet nové recepty? Četbu knihy, kterou jste tak dlouho odkládali? Můžete se také zapojit do nějaké posilovací challenge, kterých je plný internet....



# Máte strach, že kvůli karanténě přijdete o kondici na které jste tak dlouho pracovali?

- Nemusíte během karantény nutně lenivět. Posilovny a tělocvičny jsou sice zavřené, ale to neznamená, že nemůžete cvičit doma.
- Každý z nás má doma alespoň trochu místa a při nejhorším není takový problém posunout na chvíli třeba křeslo. Pokud nemáte nápady, na internetu je nespočet různých cvičení a všemožných posilování. Každý si tam může najít to svoje.
- Já osobně cvičím podle tréninkového plánu od naší trenérky a myslím, že spousta sportovců z různých klubů svoje plány dostala.



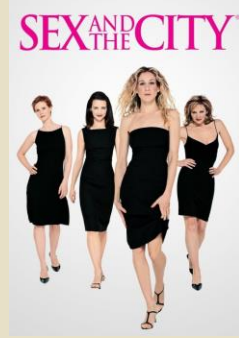
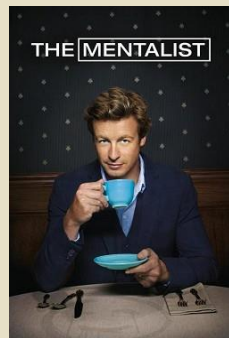
# Co když už mi lidé lezou na nervy?

- Zde přichází výhoda těch, kdo mají zvířecí kamarády. Čas strávený s rodinou je sice fajn, ale pokud máme pocit, že si potřebujeme na chvíli odpočinout, může být procházka se psem tou správnou volbou.
- Já osobně trávím také mnoho času s naším koněm, o kterého se starám a jezdím na něm.
- Ti, co domácího mazlíčka nevlastní, nemusejí smutnit, procházka, projížďka na kole či běh v přírodě, může být také skvělou alternativou, jak si pročistit hlavu a psychicky zrelaxovat.



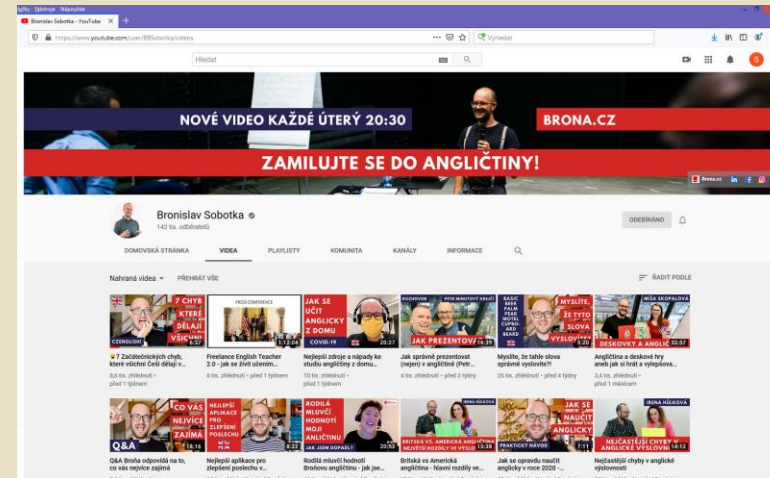
# Netflix

- Myslíte si, že teď je nejlepší čas na puštění všech seriálů a filmů, na které jste tak dlouho neměli čas.
- Nemusíte samozřejmě nutně předplácet Netflix, stačí si DVD kupovat nebo sledovat filmy v televizi. V této době určitě není třeba mít výčitky ze sledování televize.
- Tipy:



# Můj osobní tip!

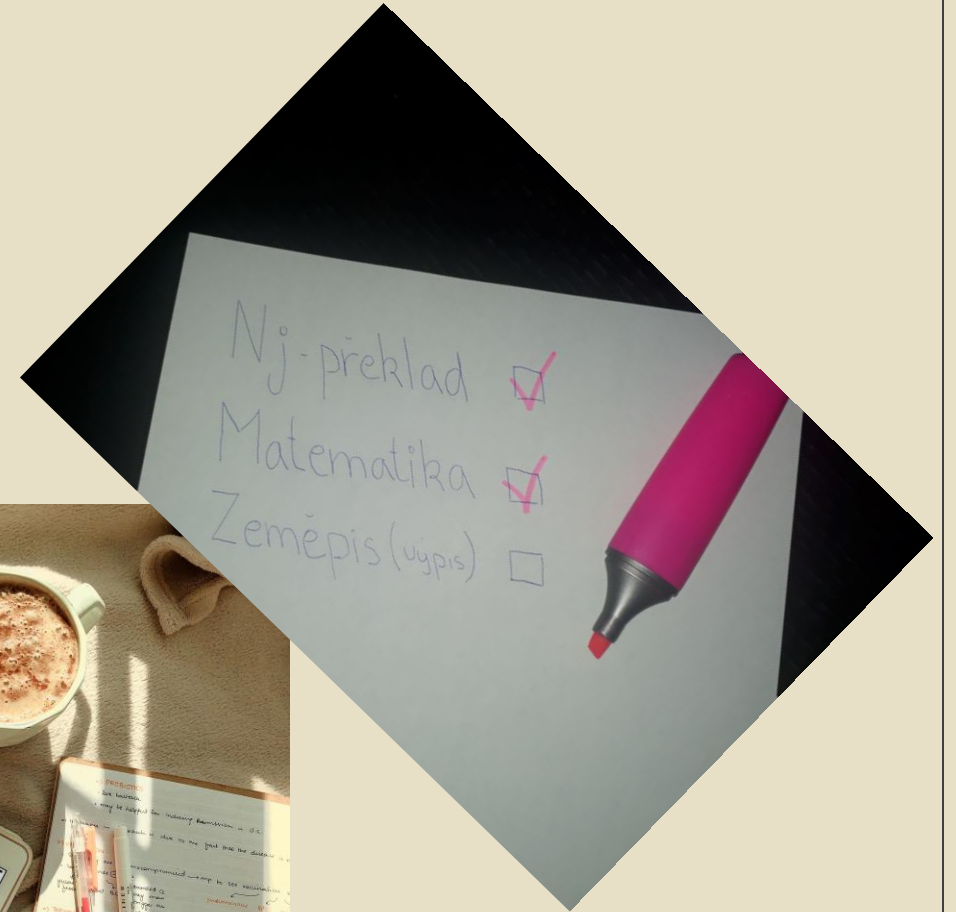
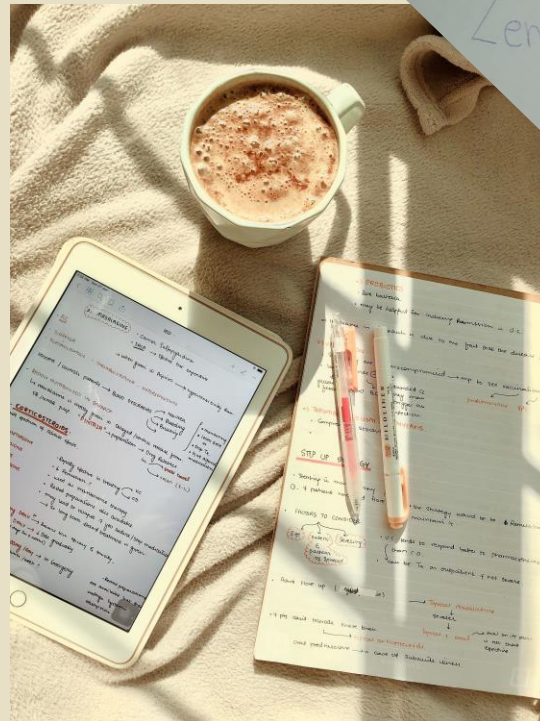
- Řekla jsem si, že bych si za období karantény, chtěla zlepšit svoji angličtinu a teď se s vámi podělím, jakým způsobem na to jde
- Na YouTube jsem objevila super učitele angličtiny, Bronislava Sobotku, který natáčí videa s výukou, zajímavostmi a nebo například samotnými tipy, jak angličtinu vylepšit
- Video mohou trvat pár minut nebo třeba půl hodiny, takže času u toho můžete strávit, kolik chcete
- Super také je, když si z toho vypíšete nějaké zápisky, ke kterým se můžete později vrátit





# Studium?

- Vytvořte si plán. Zadaní od učitelů dostáváme z více zdrojů, proto je důležité si v tom udělat pořádek. Jedním ze způsobů může být například to, že si sepíšete na papír, co všechno na jaký den máte, a postupně budete odškrtnávat.



# Odpočinek

- Přeci jenom jsme pořád lidi a tak potřebujeme někdy alespoň na chvíli vypnout.
- Myslím, že všichni máme rádi odpočinek a kdy jindy na to máme tolik času jako právě teď.
- Nemusíte se zbytečně stresovat že vám něco důležitého uteče když si dáte šlofíka po obědě, nebo když si ráno trochu pospíte, protože jsme v podstatě všichni doma a můžeme si svůj čas rozvrhnout přesně tak jak nám to vyhovuje.

