

Doporučení pro žáky

- 1) Stav nouze je dočasný
- 2) Mladým a zdravým jedincům nehrozí žádné vážné nebezpečí
- 3) Chraňte vaše prarodiče
- 4) Pomáhejte svým rodičům, je to pro ně náročné období
- 5) Snažte se myslet optimisticky, odpočívejte, relaxujte
- 6) Vytvořte si doma studijní prostor, úkoly plňte postupně, bez stresu
- 7) Nepodléhejte negativním zprávám, konspiračním teoriím, fake news apod.
- 8) Nezapomínejte na pravidelný pohyb, procházky
- 9) Nebuďte online více než 5 hodin denně
- 10) Je čas adventu, utvořme si vánoční atmosféru, mysleme na své blízké