**КАКО ПРОВОДИТИ СЛОБОДНО ВРЕМЕ**

**Савети педагога о провођењу слободног времена у тренутним условима**

**Поштовани ученици,**

**сви ми сада пролазимо кроз тешке тренутке који су нам непознати, те смо уплашени и забринути. Међутим, морамо бити стрпљиви и слушати савете стручњака, јер на тај начин чувамо своје ментално здравље. Зато је битно да обављамо своје задатке, али на другачији начин у односи на ранији период.**

**Вишак слободног времена треба да искористите за заборављене задатке, али и за сопствени угођај, а то значи:**

* **да читате књиге, часописе**
* **да се бавите спортом у кућним условима, нпр. вежбе истезања**
* **да цртате, сликате**
* **да гледате филмове**
* **да слушате музику**
* **да будете креативни, нпр. израда декупажа, осликавање површина израда занимљивих предмета**

**Због свега горе реченог, битно је испланирати своје време на крају дана, односно направити распоред за следећи дан где ћете уврстити:**

* **време за дружење са породицом - важно је да причамо са родитељима о нашим страховима и бригама, али и о лепим стварима**
* **време за школске активности – битно је редовно испуњавати школске захтеве како би на време све било регулисано у овој области и како би били растерећени**
* **време за одмор**
* **време за физичку активност ( не треба занемарити, јер ћемо се боље осећати)**
* **време за различите медије и друштвене мреже**

 **Много вас све поздрављам,**

 **Педагог школе Јасна Косановић**