

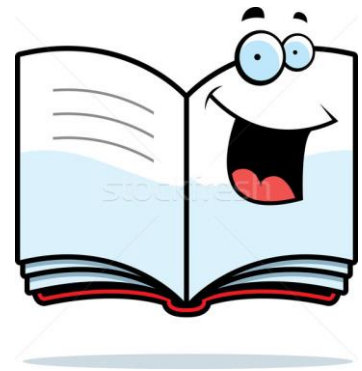
Bátorító levél karanténban lévő tanáromnak:

*Tisztelt Mariann néni!*

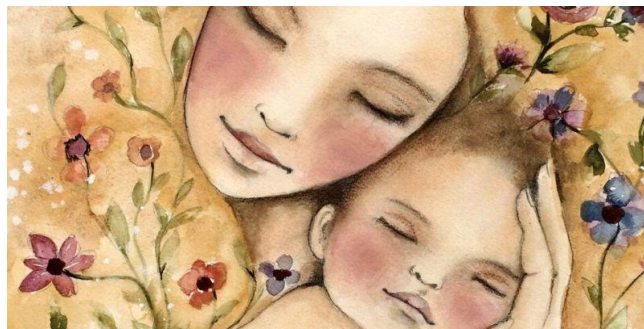
*Rossz lehet, hogy nem léphet ki a lakásából, nem találkozhat senkivel. Viszont ebben a karanténos időszakban is lehet optimistán gondolkodni, jó dolgokat csinálni! Csak meg kell találni a módját annak, hogy jól érezze magát.*



*Beépíthet egy új szokást, egy napi rutint; olvashat könyveket, könyvsorozatokat;*



*beszélhet telefonon családtagjaival, ismerőseivel; megnézhet egy filmet; több időt szánhat saját magára, a fiára, jobban megismerhetik egymást;*



*kipróbálhatja egy*



*új étel receptjét*

*vagy a jógázást, meditációt, az otthoni tornát,*

*hallgathat zenét.*



*Legyen türelmes, mert mint mindennek, egyszer ennek is vége lesz, és utána megcsinálhatja azokat a dolgokat, amiket eddig nem tudott, találkozhat újra szeretteivel!*



*Szeretettel: Luca*

Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola 8.a