Kako se nositi sa stresom zbog korona virusa?

Normalno je osjećati se tužno, ljuto ili uplašeno u vrijeme krize. Razgovor s obitelji ili stručnom osobom može pomoći da se osjećate bolje.

Dok ste kod kuće važno je da održavate zdrav način života - pravilna prehrana, tjelovježba, spavanje.

Kontaktirajte s prijateljima preko društvenih mreža i telefonskih poziva kako se ne biste osjećali usamljenima.

Redovito pratite školski program i radite zadatke koje vam nastavnici zadaju.

Igrajte društvene igre s vašim obiteljima.