**Witajcie Kochani!!!**

Piszę dziś do Was, żeby zwrócić szczególną uwagę na kolejne obostrzenia, które wprowadził nasz rząd w związku z pandemią. Zapewne Wasi Rodzice już też Wam o tym powiedzieli.

**Od dzisiejszego dnia wszystkie dzieci i młodzież do 18 roku życia mają całkowity zakaz wychodzenia z domu. Mogą to czynić tylko w wyjątkowych sytuacjach i pod opieką dorosłych.**

**#Zostańcie zatem w domu!!!**

Większość z Was zapewne zdaje sobie sprawę jakie to ważne i czym jest to spowodowane.

Tym nieco młodszym, cele zrozumienia tej trudnej sytuacji podsyłam do obejrzenia krótki filmik, który w przystępny sposób pomoże zrozumieć co to takiego ten **KORONAWIRUS** i dlaczego tak ważna jest higiena i pozostanie w domu.

**<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvuM>**

**A co robić, gdy objęto Nas domową kwarantanną? Jak dobrze wykorzystać ten czas?**

​ Obecna sytuacja to dla **Nas wszystkich test z odpowiedzialności** za siebie i innych. Wszyscy bez wyjątku powinniśmy stosować się do zaleceń władz i **spędzać czas w domu!!!**

Aby łatwiej było Nam zachować równowagę wewnętrzną i dobrze spożytkować ten czas mam dla Was kilka porad.



**Muzeum, teatr, kino w domu**

Muzeum Powstania Warszawskiego na swoim Facebooku prowadzi lekcje online dla dzieci (ale także dla dorosłych). Na stronie ninateka.pl znajdziesz nagrania spektakli oraz wirtualnie pozwiedzasz muzea.

**Empik Premium**

To darmowy dostęp do tysięcy audiobooków i e-booków czy słuchowisk.

**Trenuj w domu!**

Siłownie i trenerzy personalni pokazują jak ćwiczyć w domu, aby pozostać w formie. Poszukaj zatem właściwych dla siebie filmików na You Tube albo na stronach dużych siłowni. Zachęć do ćwiczeń rodzeństwo, rodziców, rozłóż koc lub matę i do dzieła!



**Powodzenia!!**

**Pozdrawiam Was serdecznie :)**

**Emilia Masiakowska**