

ŽIVOT NAKON PANDEMIJE

Nakon pandemije Korona virusa, zasigurno neće biti lahko automatski život vratiti u stanje kao prije, ali ćemo cijeniti zdravlje, slobodu, vrijeme koje smo uspjeli provesti sa porodicom, a cijenit ćemo i prijatelje koje nismo dugo vidjeli.

Svi koji smo poštovali pravila izolacije trebamo biti ponosni na sebe, zaštitili smo sebe, svoje ukućane, te ljude slabijeg imunog sistema od našeg.

Kako bismo održavali svoje zdravlje, predlažem nekoliko savjeta koji će pomoći:

- ❖ Održavati higijenu na što bolji način
- ❖ Pratiti ritam našeg tijela, redovno vježbati, jesti zdravu hranu, dovoljno spavati
- ❖ U zdravom tijelu zdrav duh, pa i naravno obraćati pažnju na naše duševno stanje
 - ❖ Pomagati starijima i nemoćnima
 - ❖ Ne ugrožavati ljude oko sebe
- ❖ Cijeniti sve blagodati koje imamo a da ih nismo ni svjesni
 - ❖ Biti sretni i uživati u sitnicama
- ❖ Voljeti prirodu, jer ona nam zaista puno toga daje

To su neki od savjeta za fizičko i psihičko zdravlje, te ukoliko se poštuju, zaista mogu dati dobar rezultat na duge staze.

Medina Obradović, III G