**Witajcie Młodsze i Starsze Dziewczynki!!!**

Mamy nadzieję, że **głowy** i **ręce rozgrzane** lekcjami i ćwiczeniami od terapeutów.  Nie wiemy jeszcze jak długo, ale zostajemy w domu. Wiemy, że jest to trudne dla was tyle czasu pozostawać w jednym miejscu i nie spotykać się ze znajomymi, ale jest to naprawdę bardzo ważne !!!!! Wierzymy, że zorganizowałyście sobie dzień tak, aby mimo izolacji od świata zewnętrznego, brać jak najwięcej z tego co ten świat nam oferuje. Zamiast rozmyślać o trudnościach i przeszkodach jakie się pojawiły, skierujmy energię na poszukiwanie rozwiązań i stawianie sobie celów… poniedziałek się uśmiecha.

Przywitajcie Wtorek uśmiechem i dobrymi myślami......Wieczorem zaś, leżąc w swoich najcudowniejszych łóżeczkach, pożegnajcie dzień myślami o tym, jak spędziłam dzień, jak się czułam, co planuję robić dnia następnego (młodsze znają ten rytuał). Skorzystajcie z paru pomysłów, jak przetrwać kwarantannę.

1. Zaplanuj swój dzień
2. Nie marnuj czasu
3. Naucz się czegoś nowego lub potrenuj
4. Wróć do swojego hobby lub znajdź jakieś dla siebie 
5. Ćwicz fizycznie – fitness, jogę, stretching, taniec, skakanie na skakance, hula-hop…(co kto lubi)
6. Czytaj książki, oglądaj ciekawe programy, filmy, ucz się nowych piosenek (duuuużo śpiewaj), gotuj ciekawe potrawy

7. Zachowaj spokój i pogodny nastrój, a sytuacjach nerwowych korzystaj z poskramiaczy złości (czekam na wiadomość, jakie to mogą być sposoby)
8. Zadbaj o swoich bliskich, dzwoń do znajomych, wspieraj potrzebujących 
9. Zadbaj o swoją twarz, włosy, skórę, paznokcie (nareszcie jest mnóstwo czasu na pielęgnację ciała, ale ważna jest tu **systematyczność)**
10. Nie poddawaj się ….. Jesteś dzielna i mądra.

Wyposażone w taki poradnik, przystępujcie do działania.
Będzie nam miło z p. Tosią, jeśli podzielicie się z nami waszymi sukcesami i podjętymi działaniami. Proponujemy założyć notatnik, i w nim dokumentować podjęte aktywności. Cieszymy się bardzo z kontaktu z wami i waszymi opiekunami.