

## Bulgarian version



# ГИМНАЗИЯ СЪР УЙЛЯМ СТАНИЕР БЮЛЕТИН 3

ЧЕТВЪРТЪК 26 МАРТ 2020

Този бюлетин ще ви информира за важна нова информация относно ситуацията с COVID-19. Моля свържете се с [KS3@sws.cheshire.sch.uk](mailto:KS3@sws.cheshire.sch.uk) относно домашното обучение или въпроси свързани със 7,8 или 9 клас и с [KS4@sws.cheshire.sch.uk](mailto:KS4@sws.cheshire.sch.uk) за всякакви въпроси свързани с 10 и 11 клас.

### Ежедневна информация

- Днешната информация цели да гарантира, че всички ние ще запазим **емоционалното си здраве** в тези трудни времена.
- Моля използвайте имейл адресите за KS3 и KS4, дадени по-горе за да **изпратите снимки и новини** за домашното обучение на вашето дете. Така ние ще можем после да ги публикуваме на нашата страница.

---

**Доброто психическо здраве и самочувствие** спомагат на способността на детето да се развива и да постига поставените цели. Като родители или настойници на юноши вие бихте могли да използвате следните *съвети, препратки и информация* за да подкрепите вашето дете.

- [Kooth.com](http://Kooth.com) осигурява **он-лайн подкрепа за психично здраве и самочувствие** за юноши чрез устройства с достъп до интернет. Kooth осигурява възможност за контакт с други млади хора, както и достъп до подкрепа от квалифициран консултант. За повече информация посетете [www.Kooth.com](http://www.Kooth.com) където младежите могат да се регистрират и да научат повече за услугата. Също така можете да видите кратко видео за услугите им тук [here](#).
- **Налична за слушане** е он-лайн аудио-книга, която в момента е **БЕЗПЛАТНА за учениците**. Всички обичаме да слушаме как някой ни чете история и ако се регистрирате там ще намерите много книги, които ще можете да слушате на вашия телефон/лаптоп/компютър. [Click HERE to join Audible](#)
- Mind.org.uk е друг фантастичен сайт за **за подкрепа на психичното здраве**, моля кликнете тук [-click here](#) за да посетите сайта. Mind.org.uk разпространява два полезни документа, [coronavirus and your wellbeing](#) (корона вирусът и вашето самочувствие) и [A-Z of mental health](#) (От А до Я на психичното здраве).
- **Други начини да се погрижите за своето психично здраве и самочувствие** по време на този период са:
  - Продължете да спазвате предпазващи мерки, които можете да контролирате като миене на ръцете редовно през деня, но без да изпадате в крайности
  - Старайте се да сте заети и да се забавлявате
  - Не обръщайте внимание на клюки, слухове или фалшиви новини

- Избягвайте гледането/слушането на твърде много новини. Слушайте само официалната информация, която ще ви запознае с фактите
- Не прекарвайте твърде много време в четене на постове в социалните медии
- Продължете да правите физически упражнения веднъж на ден и се хранете здравословно
- Ако усетите, че започвате да сте тревожни и неспокойни, говорете с някой възрастен
- Направете си „списък със задачи“ които да ви държат заети
- Поддържайте контакт с другите. Уверете се, че имате правилните детайли за контакт с приятелите и семейството ви

### Други полезни връзки

#### **YoungMinds**

Благотворителна организация за деца и родители на деца, които имат психични проблеми. Те имат телефонна линия за родители, която е достъпна от Понеделник до Петък от 9.30 -4.00, но можете да комуникирате с тях и чрез имейл, те имат също и много линкове за подкрепа на родителите и на самите младежи. <https://youngminds.org.uk/>

[facebook: https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth)

#### **SANE**

Благотворителна организация, предоставяща информация и подкрепа за хора страдащи от психични разстройства и проблеми, включително информация за добро самочувствие, телефон са подкрепа от 16.30-22.30 ежедневно, и он-лайн групи за подкрепа:

<http://www.sane.org.uk/>

0300 304 7000

## Romanian version



# SIR WILLIAM STANIER SCRISOARE INFORMATIONALA 3

Joi 26 Martie 2020

Acesta scrisoare este pentru a va informa si actualiza privind evenimentele fara precedent COVID-19. Va rugam sa contactati [KS3@sws.cheshire.sch.uk](mailto:KS3@sws.cheshire.sch.uk) daca aveti intrebari generale referitoare pentru temele de acasa pentru anul 7, 8 sau 9 ,si la aceasta adresa [KS4@sws.cheshire.sch.uk](mailto:KS4@sws.cheshire.sch.uk) pentru anul 10 si 11.

### Actualizari zilnice

- Punctul de azi este sa ne asiguram cu totii suntem **stabili emotional** in aceste timpuri dificile.
- Va rugam folositi KS3 si KS4 si adresele de email de mai sus pentru a **trimite poze** cu copiii dumneavoastra cind invata. Apoi v om putea sa le postam in retelele noastre sociale.

---

**Starea pozitiva mentala** contribuie la abilitatea copilui de a se dezvolta armonios. Ca parinte sau tutore pentru tineri puteti folosi urmatoarele sfaturi , link uri si informatii pentru a va ajuta copilul.

[Kooth.com](http://www.kooth.com) **suport privind starea sanatatii mentale si a starii de bine** patforma online pentru tineri prin intermediul internetului. Kooth pune la dispozitie oportunitatea de a interactiona cu alti tineri si deasemeni de a primii support de la un consultant calificat. Pentru a afla mai multe vizitati [www.kooth.com](http://www.kooth.com) unde tineri se pot inregistra si pot afla mai multe despre acest site. Deasemeni avem aici o scurta prezentare video [here](#).

- **Audibil** sunt carti audio online acest serviciu este **gratuit pentru elevi**.Toata lumea iubeste sa i se citeasca o poveste, daca va inregistrati la adresa de mai jos puteti sa gasiti o multime de carti audio pe care le puteti asculta pe telefon/laptop/PC. [Click HERE to join Audible](#)
- Mind.org.uk este un alt site minunat pentru **suportul sanatatii mentale**, va rog [click here](#) ca sa vizitati site ul. Mind.or.uk vine cu doua informatii folositoare in ce priveste [coronavirus and your wellbeing](#) si la [A-Z of mental health](#).
- **Alte moduri prin care puteti sa aveti grija de sanatatea mentala si de starea pozitiva** in acesta perioada:
  - Continuati sa faceti lucruri pentru prevenire ca: spalarea regulat a miinilor dar nu obsesiv dealungul zilei.
  - Ramaneti activi fizic si mental
  - Nu ascultati informatii false sau birfe.
  - Evitati sa vizionati ascultati informatii multiple.
  - Ascultati doar informatiile din mediile oficiale.
  - Nu stati prea mult timp pe mediile sociale.
  - Continuati sa faceti exercitii fizice o data pe zi si sa mancati sanatos.

- Daca simntiti ca sunteti ingrijorati discutati cu un adult.
- Lista “de facut” pentru a avea ocupatie,activitate.
- Ramai conectat cu ceilanti. Verifica daca aveti detaliile corecte de la prieteni si familie
- Alte link uri folositoare

### **YoungMinds**

Ajutor pentru copii si parintii copiilor care au problem mentale. Au o linie Telefonica pentru a ajuta parinti si este disponibila de Luni pina Vineri de la 9.30 – 4.00 dar se poate comunica cu ei si via emails deasemeni au multe link uri si material pentru parinti si copii <https://youngminds.org.uk/>

facebook: <https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth>

### **SANE**

Un ajutor informational si suport pentru cei afectati si chiar cei ingrijorati se poate gasi la telefonul de mai jos care functioneaza zilnic intre 16.30 – 22.30

<http://www.sane.org.uk/>

0300 304 7000