

# Koronavirus, solidaritet og tillit

---

Hei alle sammen! Og velkommen til filmstudioet mitt, eller retttere sagt koronastudioet mitt i leiligheta mi hvor j sitt i karantene ;)

Vi savne dokk masse! J savne dokk masse <3

Håpe dokk har det bra t tross for den situasjonen dokk e i. D e kjipt og d e lov t å vørr frustrert, lei seg, sint, motløs osv. Men Husk vi e alle i samme båt og mest sannsynlig har de fleste tå dokk d bedre enn mange andre i samfunnet. Så prøv å tenk at dokk, t tross for situasjonen, kanskje e blant de heldigste i Norge akkurat no. Dokk har ingen lønn å miste, dokk har ingen egne unger dokk må ta vare på og forsørge, de fleste tå dokk har en familie som e der og støtte dokk og de fleste tå dokk er friske og sunne, slik at koronaviruset ikke vil vippe dokk tå pinnen. Og nettopp på grunn av den situasjonen dokk e i har dokk de ressursan som ska t for å hjelpe andre som har d litt verre enn dokk sjøl.

Og det e akkurat d j vil snakke me dokk om i dag. Ke kan dokk bidra me for å bedre hverdagen til noen andre. D kan hende flere tå dokk har d ganske tungt for øyeblikket, men husk at d gir veldig mye å hjelpe andre og føle seg nyttig også når man har d vanskelig sjøl ☺

Norge sin solidaritetsånd, dugnadsånd og tillit til kvarandre kjem godt fram i disse tider og er kjempeviktig for at samfunnet skal bestå under en slik krise.

I går hadde ISB-elevene i oppgave å skrive ned 10 tips til hva man kan bidra med for å bedre situasjonen til andre. Og deretter skulle dem velge ut minimum 3 ting å gjennomføre. Så no oppfordrer jeg resten av skolen til å gjøre det samme! Det er ikke mye som skal til for å bidra litt.

Tips til hva du kan bidra med (fra en i klassen)

1. Opprettheld karantenen/isolasjonsperioden din.
  - Om du er sett i karantene eller er under isolasjon må du halde disse reglene. Ikkje bare kan du få kraftig bot eller fengselsstraff om du bryt dei, men du står i fare for å potensielt smitte andre som kan føre til at situasjonen blir vanskeligere for helsepersonell og myndigheter. Det kan og føre til nokon sin død. Vær solidarisk og følg reglene.
2. Ring ein venn/familie.
  - Kjeder du deg, eller kjeder vennene/familien din seg, så ring og slå av ein prat! Er av og til koslig med ein samtale når ein sit åleine i karantene.
3. Hjelp til heime.
  - Om det er arbeid ute eller vasking/matlaging, hjelp familien din, då blir dei glade!
4. Gå ut kvar dag kl. 18.00 og applauder -
  - alle som gjer ein så viktig jobb i desse tider. Om det er helsepersonell, dagligarbeidere, eller andre, gi dei en stor jubel.
5. Sorter i klesskapet ditt.

- Sjå om det er noko du kan gi vekk til ein veldedig sak, kanskje du ikkje treng alt du har. Nokon andre treng det sikkert!
- 6. Ta ein fisketur!
  - Skaff mat til familien, og få deg ein pause frå huset, dra ut og fisk og gjer familien glad med fersk fisk.
- 7. Lag ei tipsliste!
  - Hjelp andre som kanskje ikkje veit kva dei skal gjere når dei sitter i karantene, eller heime når dei er permittert med å lage ei liste som dei kan bruke for å få litt fart i kvardagen!
- 8. Inviter husholdningen din på ein brettspelaften!
  - Finn nokon gøyale spel og lag det koslegt!
- 9. Ler deg og lage nokon nye matrettar.
  - Og overrask familien din, eller kanskje gi det til nokon du veit sitter i karantene/isolasjon.
- 10. Engasjer deg på nettet!
  - Finn saker du engasjerer deg i, og søk dei opp på nettet, kanskje kan du hjelpe med å donere pengar eller med å dele dei på sosiale medier. Støtt noko du brenner for!

På tampen vil j også hedre Elizabeth som har vært supersnill å handle for mange av oss som er i karantene, deriblant idrettsklassen. Ekstra applaus!

Dagens sang: Til Ungdommen (tips fra Einar Opsvik)

J mase hele tida om at dokk skal teste dåres egne komfortsoner, og som noen allerede vet så e d å synge for meg en veldig komfortsone, siden jeg har litt stemmeproblemer og lett kan sprekke. Så i dag har j valgt å synge, til playback vel og merke, for å tørre å teste min egen komfortsone. Here we go!

Legge ved link til youtube – Til Ungdommen

Legge ved link til episoden Tillit med Harald Eia i serien Sånn er Norge på nrk (tips fra Einar Opsvik).

Legge ut link til facebook-eventen Heile Noreg klappar – oppfordre alle til å bli med på det.