

póstur sendur 27.október 2020 frá stoðdeild MH

Sælir kærur nemendur (English below),

Við viljum byrja á því að hrósa ykkur fyrir jákvæðni og dugnað það sem af er önninni. Við vitum að svona form á námi er ekki endilega það sem maður óskar eftir, sérstaklega ekki á ykkar aldri. Þrátt fyrir það hafið þið sýnt einmuna þrautseigu og eljusemi.

En núna þegar dagurinn styttist þá langar okkur að minna á mikilvægi þess að fara út í birtuna því hún er okkur öllum gríðarlega nauðsynleg. Taka göngu-, hjóla- eða hlaupatúra á hverjum degi, sama hvernig viðrar. Þetta þarf ekki að vera löng útivera, 15-20 mínútur geta skipt sköpum. Fá súrefni í lungun og heilann. Munið líka að næra ykkur vel, drekka nóg af vatni, fara á fætur á morgnana, búa um rúmið og draga gluggatjöldin frá þannig að birtan komi inn.

Ekki hika við að hafa samband!

Með bestu kveðjum úr MH,

Ásdís náms- og starfsráðgjafi, asdisbirgis@mh.is  
Ásthildur náms- og starfsráðgjafi, asthildur@mh.is  
Bóas, sálfræðingur, boas@mh.is  
Fríður náms- og starfsráðgjafi, fridur@mh.is  
Valgerður, kennari í námsveri, valgerdur@mh.is  
Þórey, kennari í námsveri, thorey@mh.is

---

Dear students,

First of all, we would like to commend you for your hard work and positivity during these difficult weeks that have passed. We all know that this type of schooling is not what any of you signed up for when we started. Nevertheless, you have shown extreme resilience and hard work.

Now when the days are getting shorter it is more important to use the daylight. It is extremely essential for us all. Go out, walk, run, bike or whatever, every day no matter the weather. It does not have to be a long activity but get oxygen into your brain and body. Remember to drink plenty of water, eat healthy and get out of bed every morning. Make your bed and draw open the curtains to let the light in.

And do not hesitate to stay in touch, call or email.

**Best regards from MH,**

**Ásdís, student counsellor (and a counsellor for the IB), asdisbirgis@mh.is**

**Ásthildur student counsellor, asthildur@mh.is**

**Bóas, psychologist, boas@mh.is**

**Fríður, student counsellor, fridur@mh.is**

**Valgerður, teacher in the study centre (námsver), valgerdur@mh.is**

**Þórey, teacher in the study centre (námsver), thorey@mh.is**