

## 8 tuti tipp, mit csinálj a karantén alatt!

### Depressziós önsajnálát

Addig nem vagy menő állat,  
Míg nem megy az önsajnálát.  
Sajnálád magad, ez a menő!  
A világnak ez a kellő!  
Rosszkedv máma neked járul,  
Bóggéssel is vígan páruul...  
Ne sírjon itten az árva,  
Hogyha te meg be vagy zárva!  
Sírásd meg a rossz jegyeket,  
Barátokat, egyebeket,  
A szülődnek szeme kerek:  
„Megőrült-e ez a gyerek??!”

### Kockulás

Ha a világ majd kimerít,  
Kockulj egyet! Az is segít!  
Utadba most senki nem áll,  
Mobil, tablet... Neked szolgál!  
Vegyed elő, bámulj belé,  
Titkaidat tárjad elé,  
Hipnózisba essél gyorsan,  
Ne zavarjon senki mostan!

### Sétálgatás

Sétálgassál kint a napon,  
Ezt mondja a szülőd nagyon.  
Sétálgassál körbe-körbe,  
Hátad legyen közbe' görbe.  
Ha nem jó a truccos séta,  
Barátod legyen a kréta:  
Rajzold tele a járdákat,  
De kerüld a nagymamákat!  
És ha ez se tetszik neked,  
Nem'om, mit csináljak veled.  
Nézegetsd a tájat, amint  
Szívod be a D-vitamint.

### Emberek zavarása segítése

Ne bámuljál ilyen bután,  
Járkálj inkább anyád után!  
Takarítsál, ahol lépked,  
Nagy szemekkel nézve téged.  
Minden percben hozzá! kávé,  
Almalevet, limonádét,  
„Segíts” neki a munkába,  
Mindent dobj ki a kukába...  
S mérgelődjél, ahogy neked  
Nem díjazza jó lelkedet.

### Főzőcskésés

Öltözzél át pótruhába,  
Vonuljál be a konyhába!

Kevegessél, kavargassál,  
Mikrót, süttőt beavassál,  
Cukor, krumpli, tojás, lekvár,  
A hűtőbe' csakis rád vár!  
Mindénből kell kicsit venni  
(De ne akard majd megenni),  
S ha kérdezik, hogy ez mi jó:  
Kémiai reakció!

### Bambulás

Bámuljál egy percre balra,  
Arra a szép, fehér falra.  
Ne pislogjál, az nem kellő!  
Emlékeket idézz elő,  
Valóságból, álmaidról,  
Legkedvencebb sztárjaidról,  
Lazítani kezdésd nagyon,  
Végül alfa szinten nagyon...  
Töprengj el a létezésen,  
Kételyeken, lélegzésen,  
Gondolataiddal játssz...  
Nem hallasz már, nem is látsz!

### Zenélés

Hogyha a stresszt már nem bírod,  
Könnyeid hiába sírod.  
Zenebonát csapjál inkább  
(Apád haja máris ritkább):  
Zongorázás, gitár, ének,  
Szüleid csak ennek élnek!

Hegedű, sípok és dob,  
Jókedvvel ez csak megdob!  
És ha mégse tudsz zenélni,  
Nem kell ugyan nagyon félni:  
Improvizáció némi –  
Örül majd a szomszéd néni.

### Olvasgatás

Soroltam itt egy-két cuccot,  
S ha mégis vágod a truccot...  
Olvassgassál regényeket,  
Mézesmázos reményeket,  
Vagy meg írdál igen sokat  
(Nyűgözd le a haverokat!),  
Történetet, elbeszélést,  
Fantáziád kapjon éleést,  
És szerényen mondom néked:  
Ilyen szuper versikéket!

A hetedik osztályos Bihary Bianka versét a zsűri a 41 pályázót felvonulató mezőnyben a legjobbnak ítélte: a pozsonyi Duna utcai Magyar Tannyelvű Alapiskola és Gimnázium diákja az aranyos besorolású alkotások között 1. helyezést ért el. Örömmel közöljük a díjnyertes alkotást, és gratulálunk!