

ബസേലിയസ് കോളജ്, കോട്ടയം

പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളേ,

കഴിഞ്ഞ ഏതാനും ദിവസങ്ങളായി കോവിഡ് -19 എന്ന മഹാമാരി നമ്മുടെ ജീവിതത്തെയൊക്കെ പിടിച്ചുലച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. അതിന്റെ ഫലമായി ഇതിനു മുൻപായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വിധത്തിൽ നാം വീടുകളിലേക്കു ഒരുങ്ങാൻ നിർബന്ധിതരായിരിക്കുകയാണ്. സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും, സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നും, കലാലയത്തിൽ നിന്നും, കളിസ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്ന് വീടിനുള്ളിൽ അനിശ്ചിതമായി കഴിയുന്നത് പലപ്പോഴും നമുക്കു മാനസിക സമ്മർദ്ദവും അതിനെ തുടർന്നുള്ള വൈകാരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും സൃഷ്ടിക്കാനിടയുണ്ട്. ഏകാന്തത, ഒറ്റപ്പെടൽ, നിരാശ തുടങ്ങിയവയും അനുഭവപ്പെടാം.

1. ഈ അവസരത്തിൽ, അത്തരം നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾക്കടിമപ്പെടാതെ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെയിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
2. പരീക്ഷകളെക്കുറിച്ചും മറ്റും അനാവശ്യമായ ഉത്കണ്ഠ പുലർത്താതെ സന്തോഷം തരുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുക.
3. പാട്ട്, നൃത്തം, പെയിന്റിംഗ്, ഡ്രോയിംഗ്, കൃഷി, ഗാർഡനിംഗ്, തുന്നൽ, കഥ, കവിത, എഴുത്ത്, cooking തുടങ്ങി വിവിധ ഹോബികളിൽ ഏർപ്പെട്ട് മനസ്സിന് സന്തോഷം പകരാൻ ശ്രമിക്കുക.
4. യോഗ, Zumba dance, ഏറോബിക്സ് എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക.
5. വീട്ടിലുള്ളവരുമായി സമാധാനപരമായി ഇടപെടുക.
6. ഓൺലൈൻ ലേണിംഗ് സംവിധാനം ഉപയോഗിക്കാം. വിശദവിവരം കോളജ് വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.
6. സർക്കാരും, ആരോഗ്യപാലകരും പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
7. മാനസിക അടുപ്പം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക.
8. മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ സുഹൃത്തുക്കളോടോ, അദ്ധ്യാപകരോടോ സംസാരിക്കുക.

- ഓർക്കുക. നിങ്ങളുടെ അദ്ധ്യാപകർ ഒരു phone call ന് അപ്പുറത്തുണ്ട്.

വീട്ടിലിരിക്കുക, സുരക്ഷിതരായി

സ്നേഹപൂർവ്വം



പ്രിൻസിപ്പൽ

BASELIUS COLLEGE, KOTTAYAM

Dear Students,

As we are facing a pandemic called Covid-19, and forced to be quarantined, there is every chance that we feel depressed, disturbed and deprived of many of our routine habits. Please understand that this pandemic also will pass and will bring in bright days ahead. But for that we may have to wait a little more.

Meanwhile, dear students, keep yourselves occupied and safe by doing things that makes you happy.

- Eat, Sleep and be merry.
- Engage in hobbies that make you happy- Reading, Drawing, Painting, Dancing, Creative writing etc.
- Practise Yoga, meditation, Aerobics, etc.
- Practice Online games and challenges.
- Keep family interactions pleasant and meaningful.
- Spend time with your parents, grandparents and siblings and try to talk to them about your interests and hopes about future.
- These days we have a lot of methods to reach out to the outside world like the social media – Try to use them to fight loneliness.
- You can make use of the various online learning resources, the details of which are available in the college website (See flash news- www.baselius.ac.in)
- Please do not worry about examinations and the future. Things will be OK and will be on track.
- **If you feel disturbed or stressed, please remember to call your teachers and friends.**
- Please remember that your best friend and your favourite teacher are available at the other end of your call.

Stay Safe –Stay Calm



A close-up photograph of a handwritten signature in blue ink on a document. The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line. To the right of the signature, a portion of a circular stamp or seal is visible, containing some illegible text and a star.

PRINCIPAL