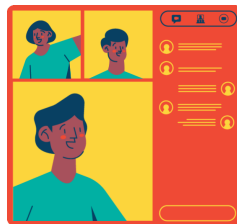


## 如何与朋友保持联系

跟朋友保持联系让我们感觉良好，但是由于保持社交距离规定现在跟朋友见面很不容易。用这三个贴士帮你在此期间继续跟朋友见面。

### 在网上见面

用即时通讯和社交媒体跟朋友联系！尝试一边打视频通话一边烤蛋糕，打游戏，或者做功课。



大贴士：设定一个固定的时间跟朋友每周在网上玩。用你的日程表所以你不会忘掉！



### 跟朋友散步

这个活动也锻炼身体，能帮你保持健康！

大贴士：如果你的朋友不能跟你一起散步，你可以同时给他们打电话和自己散步。

### 在外面见

一起在户外玩是跟朋友联系的好办法。当你在外面的时候，注意你周围的事物，例如，声音，天气，和气味。



大贴士：当你皮肤在太阳底下晒的时候，你的身体会产生维生素D。维生素D在我们的身体里有不少重要的作用，是保持健康所必需的。