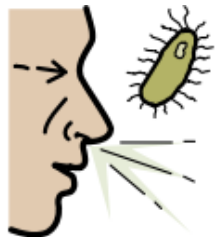


NIEZNAJOMY WIRUS



WYWOŁUJE STRES



**SOSW NR 1
W SUWAŁKACH**

Bogusława Frydrych-Szczepkowska
psycholog
Alicja Kosińska
pedagog szkolny

31 marca 2020 r.



JAK SOBIE RADZIĆ

ZE STRESEM



PODCZAS EPIDEMII KORONAWIRUSA ?



1. ROZMOWA



Z



LUDŹMI.



SKONTAKTUJ SIĘ TELEFONICZNIE



LUB



ZA



POMOCA



KOMUNIKATORÓW



Z



RODZINĄ



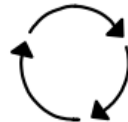
I



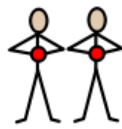
ZNAJOMYMI.



2. ZDROWY STYL ŻYCIA .



UTRZYMAJ ZBILANSOWANĄ DIETĘ, ĆWICZ REGULARNIE .



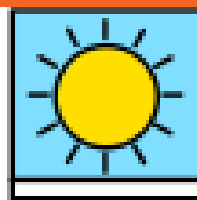
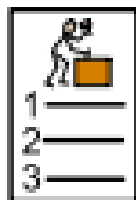
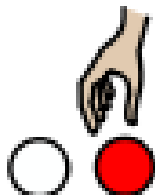
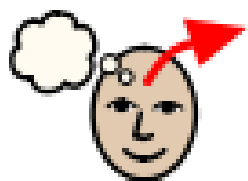
PAMIĘTAJ O ŚNIE - DZIĘKI NIEMU NASZ ORGANIZM



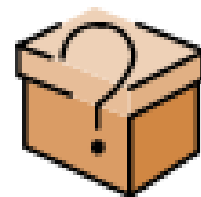
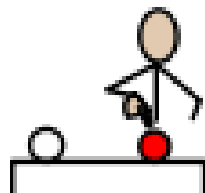
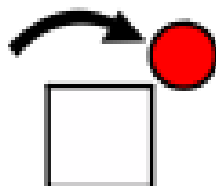
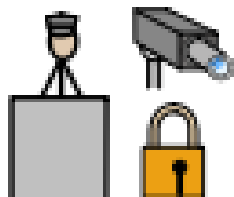
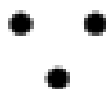
SIĘ REGENERUJE I ZWIĘKSZA NASZĄ ODPORNOŚĆ.



REGULARNIE WIETRZ MIESZKANIE, POKÓJ.

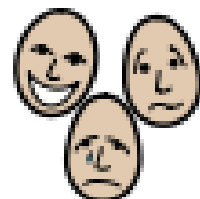
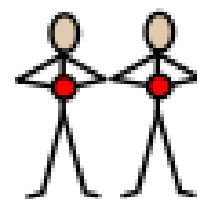
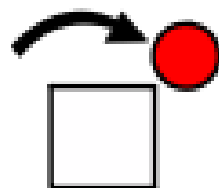
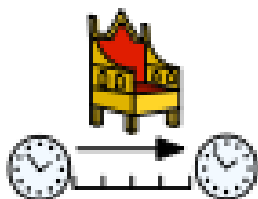
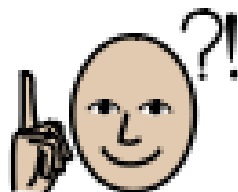
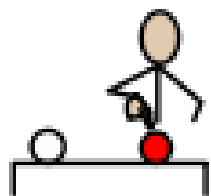


3. PAMIĘTAJ, ZEBY ZAPLANOWAĆ DZIEŃ,







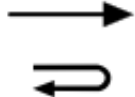




WTEDY MAMY KONTROLĘ NAD TYM, CO ROBIMY,

a



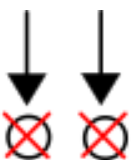
A TO UŁATWIA PANOWAĆ NAD NASZYMI EMOCJAMI.

4.  **MYŚL** +  **POZYTYWNI** -  **Z KAŻDEJ**  **SYTUACJI** -  **JEST WYJŚCIE.**

 **TO**  **PEWNE,**  **ŻE**  **JAK**  **WRÓCIMY**  **DO**  **SZKOŁ,**  **DO**  **PRACY**

 **BĘDZIEMY**  **BARDZIEJ**  **DOCENIAĆ**

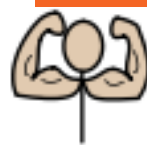
 **RELACJE MIĘDZYLUDZKIE** +  **I KONTAKT**  **Z**  **DRUGIM CZŁOWIEKIEM** 



5. NIE PAL , NIE PIJ ALKOHOLU ,



ANI ŻADNYCH INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH.







ONE ZMNIEJSZAJĄ NASZĄ ODPORNOŚĆ,

d



A WTEDY JESTEŚMY BARDZIEJ PODATNI NA KORONAWIRUSA.

  +  
6. OGRANICZ OGLĄDANIE I SŁUCHANIE INFORMACJI

     **2 X**  
NA TEMAT KORONAWIRUSA. NAJLEPIEJ DO 2 RAZY NA DOBĘ.

      
POSŁUCHAJ MUZYKI, POCZYTAJ CIEKAWĄ KSIĄŻKĘ, OGLĄDNIJ FILM,

        
POSPRZĄTAJ W DOMU, SWOIM POKOJU, ZRÓB PORZĄDKI W SZAFACH,

       
ZADANIA OD NAUCZYCIELI, MOŻE COŚ UGOTUJ LUB UPIECZ SMACZNEGO...



WSZYSTKO



ZALEŻY



OD



CIEBIE



JAK



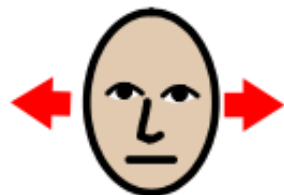
SPĘDZISZ



TEN



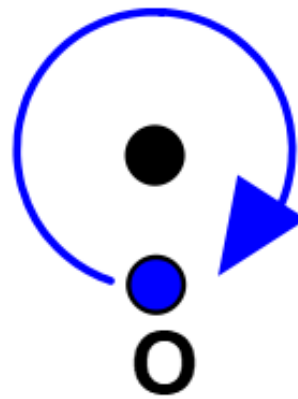
CZAS.



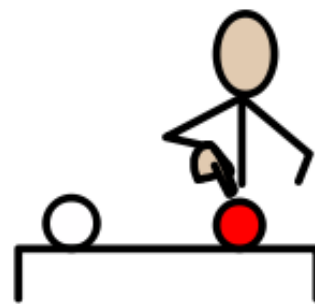
NIE



ZAPOMINAJ



O



TYM.



POZDRAWIAMY,



PSYCHOLOG

+



I PEDAGOG SZKOLNY