

SPOSOBY NA
ODPRĘŻENIE
I ZADBANIE
O SIEBIE W DOMU



POSŁUCHAJ MUZYKI



ĆWICZ

W aktualnej sytuacji trudno o aktywność fizyczną poza domem. Postaraj się jednak znaleźć jakieś formy aktywności, które możesz wykonywać w czterech ścianach - gimnastyka, ćwiczenia siłowe, taniec - wybór należy do Ciebie



ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO

Siedzenie w domu sprzyja jedzeniu - podjadamy, mniej dbamy o spożywane posiłki. Postaraj się mimo wszystko mieć zbilansowaną, dobrą dietę. To również wspomaga zdrowie! Co nie znaczy, że nie możesz sobie pozwolić na słodycze, czy inne przekąski - od czasu, do czasu. Z umiarem!:)



ZADBAJ O ZDROWIE SWOJE I INNYCH

Zwracaj uwagę na swój stan zdrowia, dbaj o siebie, często myj ręce, przestrzegaj zasad higieny (kichamy w łokieć;)), nie wychodź z domu - w czasach koronawirusa - chyba, że do swojego ogódka:))



ROZMAWIAJ Z NAJBLIŻSZYMI

Wykorzystaj ten czas na częstsze rozmowy z domownikami. Rozmawiajcie o trudnościach, z którymi zmagacie się w aktualnej sytuacji, ale też ot tak - po prostu.



BĄDŹ W KONTAKCIE Z INNymi

Teraz nie możesz spotykać się z dalszą rodziną i znajomymi, ale na szczęście technologia umożliwia nam kontakt bez wychodzenia z domu. Korzystaj z tego. Rozmawiajcie, wspierajcie się. A może stworzycie wspólnie jakiś projekt?



PLANUJ SWOJĄ PRACĘ

Ułóż sobie plan dnia. Ustal listę zadań do wykonania i postaraj się jej trzymać

Przykładowy plan... ale ułóż lepiej swój indywidualny

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Język polski	Język niemiecki	Informatyka	Technika	Historia	Język niemiecki	 Po prostu odpocznij!
Matematyka	Muzyka	Język polski	Przyroda	Plastyka	Matematyka	



RÓB SOBIE KRÓTKIE PRZERWY

Wykonując różne zadania co jakiś czas
zrób sobie krótką przerwę - organizm
zrelaksowany i odprężony łatwiej
mobilizuje się do dalszego działania

A przede wszystkim pozostań sobą....

Segreguj wiadomości – nie wierz we wszystko co usłyszysz,
przeczytasz.... Pamiętaj w Internecie roi się od nieprawdziwych
informacji, które tylko napędzają Twój strach...

Czytaj artykuły z wiarygodnych źródeł...

Jeśli czegoś nie wiesz, nie rozumiesz, boi się zapytaj rodziców, kogoś
starszego lub napisz do mnie – chętnie Ci pomogę.

Trzymaj się zdrowo!

