Jak dbać o siebie w pandemii

Mój drogi uczniu i uczennico
Szkoły Podstawowej Nr 37 w Łodzi :) !
Pamiętaj, że zawsze masz wpływ na to, co się z Tobą dzieje.
Nawet, gdy sytuacja jest trudna, możesz zrobić coś dla siebie :)

01 Pozostań w kontakcie z innymi

Prowadź videorozmowy, porozmawiaj na czacie z kimś kogo znasz, wyjdź na dwór z koleżanką lub kolegą. Zadzwoń do kogoś z rodziny. Odezwij się do psychologa szkolnego - wiesz, jak mnie znaleźć :)

02 Rób to, co lubisz

Rób wszystko to, na co do tej pory brakowało Ci czasu - czytaj książki, ćwicz, graj w planszówki, rysuj lub maluj, sklejaj modele planując wielkie projekty, oglądaj ciekawe filmy, sprawiaj sobie przyjemności (np. wieczorna herbatka z rodziną)

03 Wyznacz sobie plan dnia

Działanie zgodnie z planem porządkuje i pozwala kontrolować czas. Dzień nie znika bez sensu, gdy zaplanujesz różne aktywności :), a Ty zyskujesz kontrolę nad czasem.

04 Zadbaj o swoje otoczenie

Ogarnij chaos, wyrzuć co niepotrzebne i zmień otoczenie tak, aby czuć się przyjemnie, bezpiecznie i swojsko. Może to czas na małe przemeblowanie pokoju lub biurka?

05 Nadrób zaległości

Dzięki temu będziesz mieć spokojną głowę, czas na odpoczynek, nikt nie będzie Ci "truł" o lekcjach, a w czerwcu będziesz mieć już luz :) ! Fajnie?

Trzymaj się! Pozdrawiam MM