

# **Drodzy Uczniowie!**

**PRZYGOTOWAŁYŚMY DLA WAS KILKA  
WSKAZÓWEK JAK EFEKTYWNI  
FUNKCJONOWAĆ W CZASIE PANDEMII**

# Rytm DOBOWY

Brak konieczności

chodzenia do szkoły może wpłynąć na przestawienie Waszego dotychczasowego rytmu dobowego.

Oczywiście nie trzeba nastawiać teraz budzika na 6 rano, jednak drastyczna zmiana rytmu dobowego może spowodować gorsze samopoczucie, powodować poczucie „rozbicia” i apatii.

Ponadto, trudniej będzie się Wam przestawić na szkolne funkcjonowanie kiedy wszystko wróci do normy.

PLAN

*dnia*

Zachęcamy Was do stworzenia planu dnia.

Należy uwzględnić w nim

porę wstawania, obowiązki szkolne, naukę,

aktywność fizyczną,

czas na rozwój

Waszych pasji i zainteresowań, a także czas na

wypełnienie obowiązków

domowych.

# Dostęp do informacji

Ogranicz przyswajanie nowych informacji o pandemii do dwóch razy dziennie. Najlepiej umów się sam z sobą na konkretny czas czytania nowych doniesień ze świata, np. rano i po południu po 20 minut.

Ciągłe odświeżanie stron internetowych może powodować wzrost napięcia i lęku związanego z obecną sytuacją.

Dbajcie o swoje zdrowie psychiczne.

# Kontakty społeczne

Każdy z nas  
potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi.  
Aktualny okres to okazja do spędzenia czasu  
z domownikami w innej formie.  
Może warto wyciągnąć planszówki, puzzle, obejrzeć  
wspólnie film?

Z pozostałymi członkami rodziny, a także ze znajomymi utrzymuj  
kontakty za pośrednictwem mediów społecznościowych.

# Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna  
to podstawa dbania o zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne.  
Zadbajcie o siebie!  
Ściągnijcie aplikację do domowych ćwiczeń lub zainspirujcie się  
filmikami na YT.



# Stres

Większość osób w obecnej sytuacji odczuwa napięcie emocjonalne. Pomaga nam ono dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować.

Jeżeli jednak czujesz, że lęk o przyszłość zaczyna być przytłaczający i masz trudność aby sobie z nim poradzić zapraszamy do kontaktu.

Jesteśmy do Waszej dyspozycji.  
Pedagog i psycholog szkolny