

## ZAJĘCIA Z WYCHOWAWCĄ

### KLASA III

poniedziałek, 30.11.2020 r.

#### **TEMAT: Jak funkcjonować w czasie pandemii COVID-19?**

Jak zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne podczas pandemii?

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
3. Codziennie znajdź czas na aktywność fizyczną, co najmniej 30 min.
4. Odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.
5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas w izolacji.
6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
7. Stosuj zasady bezpieczeństwa, gdy wychodzisz z domu.
8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą używek.
9. Zastanów się, czy możesz komuś pomóc.
10. Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę.

Powyższe zalecenia pochodzą z następującej strony internetowej:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/10-rad-dla-wszystkich-jak-chronic-zdrowie-psychiczne-podczas-epidemii>

Spotykamy się na lekcji, korzystając z Microsoft Teams.

Mój e-mail: [k.kata@lodubienka.pl](mailto:k.kata@lodubienka.pl)

Pozdrawiam. ☺

K. Kata