|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| JAK PRZETRWAĆ TEN TRUDNY CZAS |  |  |
| Obecna sytuacja nie sprzyja myśleniu pozytywnie, jednak stały plan dnia i szczera rozmowa z najbliższymi mogą złagodzić stres.  1.Ogranicz słuchanie wiadomości - szczególnie w mediach społecznościowych- ponieważ ilość negatywnych informacji może być przytłaczająca.  2.Podejmuj oprócz nauki zdalnej różne, twórcze formy aktywności: malowanie, pisanie, śpiewanie i rysowanie. Dzięki temu wyrażasz swoje uczucia w naturalny i łagodny sposób.  3.Bądź aktywny fizycznie aby zredukować poziom kortyzolu, który wytwarza się w momencie doświadczania stresu. Wysiłek fizyczny wyzwala w organizmie endorfiny - powszechnie nazywane hormonami szczęścia - dlatego regularne ćwiczenia pomogą w rozładowaniu napięcia i poprawie nastroju. Aktywność fizyczna to taniec i gimnastyka w domu. Chodzi o to, żeby codziennie mieć trochę ruchu.  4.Wydziel sobie czas wolny lub coś, co po prostu pomaga ci się zrelaksować. Może to być tak proste, jak słuchanie muzyki, gotowanie, pieczenie, czytanie interesującej lektury, gry planszowe z rodziną lub gry komputerowe. Poświęć trochę czasu, aby móc zaangażować się w to hobby i zrelaksować się.  5. Korzystając z komputera i Internetu - wyznacz sobie granice i przestrzegaj ich. Pomoże ci to odpoczywać od „szumu informacyjnego”.  6. Utrzymuj zdrową dietę - przestrzeganie zdrowej diety ma kluczowe znaczenie dla łagodzenia stresu oraz wzmocnienie układu odpornościowego. Dietetycy zalecają włączenie się do przygotowywania posiłków i koncentrację na zdrowych, pełnych produktach. Powinieneś pić dużo wody i unikać pomijania posiłków lub objadania się. Pomarańcze, szpinak, węglowodany złożone, tłuste ryby , pistacje, różne orzechy i awokado to tylko niektóre z produktów, które mają pozytywny wpływ na naszą odporność.  W obliczu zagrożenia każde dziecko powinno być otoczone opieką, czuć ochronę i miłość od rodziców to bardzo istotna rzecz.  Pamiętajmy, że większość z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, ile ma siły żeby pokonać problemy, damy sobie radę, pamiętajmy o zagrożeniu, bądźmy go świadomi, ale nie wyolbrzymiajmy go. Każda epidemia kiedyś mija. Minie i ta, a my będziemy silniejsi😊  Anika Łagowska-psycholog szkolny |  |  |
|  |  |
|  | Kontroler gier |
| Piłka plażowa |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Piłka nożna |
|  |  |
| Puzzle |  |
|  |  |
|  |  |
| W sam środek |  |
|  | Tenis stołowy |