

W związku z epidemią koronawirusa wiele sfer ludzkiego życia uległo zmianie. Uczniowie, Rodzice i Nauczyciele musieli odnaleźć się w nowej sytuacji, co nie zawsze jest łatwe. W najbliższym czasie nie mamy wpływu na wiele rzeczy, które się dzieją wokół nas.

Co możemy zrobić w obecnej sytuacji? Róbmy to co możemy, by zadbać o nasze zdrowie psychiczne i higienę pracy:

- myjmy ręce (czas mycia rąk to 15-30 sekund, w dużej ilości ciepłej wody z użyciem mydła. Dokładnie rozprowadzamy mydło na wierzchu i spodzie dłoni, myjemy też przestrzenie między palcami, nie zapominając o nadgarstkach i kciukach),
- zostańmy w domu (wietrzmy często mieszkania),
- wysypiajmy się (sen jest szczególnie ważny w sytuacji doświadczania stresu),
- odżywiamy się zdrowo (jedzmy regularnie, pamiętając o zdrowych przekąskach),
- nawadniamy organizm (unikajmy słodkich napojów, pijmy dużo wody- mózg to lubi),
- planujmy (rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować- rutyna obniża napięcie i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa),
- relaksujmy się (wyciszajmy organizm, można skorzystać z gotowych treningów relaksacyjnych dostępnych w Internecie, gimnastykujmy się),
- kontaktujmy się ze znajomymi on-line (nawet jeśli do tej pory byliśmy przeciwnikami urządzeń elektronicznych, obecnie potrzebujemy kontaktu z innymi, zwłaszcza dzieci potrzebują kontaktu ze szkolnymi kolegami i koleżankami),
- spędzajmy czas wspólnie (wspólne granie w gry planszowe, czytanie, śpiewanie, rysowanie, oglądanie, czy też wspólne wykonywanie obowiązków domowych itp.),
- troszczmy się o samych siebie (nie pozwólmy karmić się lawiną tylko niedobrych informacji).

Zróbmy to wszystko, co możemy, by zadbać o siebie i swoich bliskich !

