

# ANTYWIRUSOWA APTECZKA „UCZNIOW(sk) A” : )



# Drogi Uczniu / Droga Uczennico !

## Pomyśl :

- co pomagało Ci w czasie kwarantanny radzić sobie z izolacją ?
- jak organizować(a)ś sobie czas ?

Mogł(e)aś przeżywać różne trudne  
emocje i stany ....

- bezradność,
- poczucie zagubienia
- rozleniwienie, zniechęcenie
- przeciążenie nauką zdalną
  - lęk
  - smutek
  - rozdrażnienie
  - złość

To wszystko  
**NORMALNE**  
w takiej sytuacji !



Nie wiadomo co będzie dalej,  
ale mamy już za sobą pewne  
**doświadczenia**

które możemy wykorzystać w przyszłości,  
by lepiej radzić sobie z sytuacją  
częściowej czy całkowitej izolacji

**JAK TO ZROBIĆ ?**



1. Pamiętaj,  
że pozostając w domu  
czy stosując zalecane zasady postępowania  
w sytuacji epidemii :

- maseczki,
- częste mycie rąk,
- unikanie zatłoczonych pomieszczeń ,
- zachowanie odległości ...



... chronisz ludzkie życie -

Swoje i innych,

- zabezpieczasz się przed zarażeniem,
- pomagasz całemu społeczeństwu  
w poradzeniu z epidemią



## 2. Podtrzymuj kontakty społeczne z rówieśnikami, bliskimi z rodziny - zwłaszcza osobami starszymi i samotnymi





# 3. Bądź aktywny.

- stawiaj sobie codzienne cele
- wyznacz miejsce i czas nauki oraz odpoczynku
- opracuj swój grafik nauki - uzgodnij i skoordynuj swoje aktywności z działaniami innych domowników



4. Zachowaj **umiar**  
w śledzeniu informacji  
na tematy związane  
z pandemią koronawirusa -  
żeby nie zwiększać lęku, stresu.



## 5. Korzystaj tylko ze sprawdzonych źródeł INFOMRACJI !

- Ministerstwa Zdrowia
- Państwowej Inspekcji Sanitarnej
- Narodowego Funduszu Zdrowia
  - Pacjent.gov.pl
    - ECDC
    - WHO

WAŻNE ZADANIE !

ZADBAJ O ODPORNOŚĆ : )



Wysypiaj się,  
dbaj o odpoczynek !



**Dbaj o higienę osobistą**  
(szczególnie ważne jest  
dokładne i częste mycie rąk)



**Jedz pełnowartościowe posiłki  
w regularnych odstępach**



# Szczególnie cenne są :

- kwaśne owoce
- świeże warzywa
- kiszonki
- jogurty, kefir





**Dbaj o aktywność fizyczną -  
na świeżym powietrzu,  
ale także w domu : )**



Wykonuj czynności  
sprawiające Ci przyjemność  
i dające odprężenie.



**Stosuj  
ŚMIECHOTERAPIĘ : )**



A JEŚLI NAWET  
ZACHORUJESZ ...

Nie wpadaj w panikę !

STRACH i STRES  
OBNIŻAJĄ ODPORNOŚĆ !

**WIEDZ, ŻE :**

**WIELE LUDZI  
- ZWŁASZCZA MŁODYCH -  
PRZECHODZI CHOROBE  
BEZOBJAWOWO LUB ŁAGODNIE  
I ...  
WRACA DO ZDROWIA 😊**

Z ŻYCZENIAMI  
ZDROWIA  
i POGODY DUCHA : )

*psycholog szkolny*



# Źródła zdjęć i obrazków

- SLAJD 1 – [suponwroclaw.pl](http://suponwroclaw.pl)
- SLAD 4 – [dzieckowwarszawie.pl](http://dzieckowwarszawie.pl)
- SLAJD 5 – [zapiskipokone.pl](http://zapiskipokone.pl)
- SLAJD 6 – [51015kids.eu](http://51015kids.eu)
- SLAJD 7- [decoupagesklep.pl](http://decoupagesklep.pl)
- SLAJD 8 – [pl.dreamstime.com](http://pl.dreamstime.com)
- SLAJD 9 – [raciborz.com.pl](http://raciborz.com.pl)
- SLAJD 10 – [pl.dreamstime.com](http://pl.dreamstime.com)
- SLAJD 12 – [facebook.com](http://facebook.com)
- SLAJD 13 – [zwierzusie.pl](http://zwierzusie.pl); [tapeciarnia.pl](http://tapeciarnia.pl); [pieski.net](http://pieski.net)
- SLAJD 14 – [nivea.pl](http://nivea.pl)
- SLAJD 15 – [polki.pl](http://polki.pl)
- SLAJD 16 – [sites.google.com](http://sites.google.com); [piątnica.com](http://piątnica.com); [poprostupycha.com](http://poprostupycha.com) pl
- SLAJD 17 – [polki.pl](http://polki.pl); [pl.freepik.com](http://pl.freepik.com)
- SLAJD 18 – [pl.freepik.com](http://pl.freepik.com); [portal.librus.pl](http://portal.librus.pl) ; [mojegotowanie.pl](http://mojegotowanie.pl)
- SLAJD 19 – [dzieckosport.pl](http://dzieckosport.pl);
- Slajd 22 – [oklejaj.pl](http://oklejaj.pl)

Teksty : na podstawie materiałów internetowych m.in. [pppdm.edu.lodz.pl](http://pppdm.edu.lodz.pl);  
[zdrowie.pap.pl](http://zdrowie.pap.pl)