

Drodzy Uczniowie!!

Drodzy Uczniowie!!

W obliczu pandemii koronawirusa (SARS-CoV-2) ludzie starają dostosować się do wielu zaleceń m.in. do przestrzegania zasad higieny, pozostawania w domu, zachowania właściwych odległości od innych etc. Nie zapominajmy też o właściwej kondycji psychicznej, swoim samopoczuciu. Jest to bardzo ważny element w funkcjonowaniu człowieka.

Zapewne obecna sytuacja budzi u wielu z Was duży niepokój, lęk, obawy co dalej...? Jest to dla nas wszystkich okoliczność nowa i trudna, powodująca duże napięcie emocjonalne. Na wielu stronach internetowych można znaleźć szereg opracowań, artykułów czy publikacji dotyczących zjawiska stresu. Postanowiłam wesprzeć Was w tym zakresie i zaproponować materiały, które moim zdaniem są bardzo wartościowe merytorycznie i godne polecenia, ciekawe oraz interesujące. Napisane w bardzo przystępny, konkretny i rzeczowy sposób, czyta się je z przyjemnością.

Choć wiem, że macie mnóstwo pracy zdalnej, może jednak znajdziecie czas i w wolnej chwili zadbać o swoją higienę psychiczną, zgłębiając zagadnienie zjawiska stresu, czy technik relaksacyjnych.

Zachęcam Was gorąco do zapoznania się z artykułami znajdującymi się w załącznikach. Być może wiedza zaczerpnięta z nich, pozwoli Wam w pewien sposób zniwelować stres.

Drodzy Uczniowie:

dbajcie o siebie i pozostańcie w domach,

bądźcie rozsądni i odpowiedzialni,

wykorzystajcie dobrze czas w domu,

wierzę, że będzie dobrze,

życzę miłej lektury i poszerzania własnych horyzontów

Pedagog szkolny Ewa Bąbol

W razie pytań zachęcam do kontaktu: pedagog@chrobry1lo.pl

Załączniki:

[Koronawirus - jak spokojnie przetrwać epidemię.pdf](#)

[Czym jest stres.pdf](#)

[Jak radzić sobie ze stresem.pdf](#)

[Techniki relaksacyjne.pdf](#)