

Stres wywołany pandemią - rady dotyczące zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego

- materiały wypracowane przez uczniów kl. 8 podczas lekcji wychowawczej

1. Unikanie zagrożeń

- Mleko, czosnek, cytrusy, jabłka, banany, orzechy, imbir, cynamon, goździki, mięta, lipa, malina, melisa; warzywa – najlepsze produkty dla zdrowia i odporności
- Dużo zieleni wokół siebie
- Pić ciepłe napoje
- Ubierać się odpowiednio do pogody

- Spacerować, ćwiczyć w domu
- Wietrzyć pomieszczenia
- Opiekować się zwierzętami domowymi
- Maseczki, częste mycie i dystans społeczny.

2. Zdrowie psychiczne

- Unikać nadmiaru informacji o pandemii, nie czytać zbyt często, może nawet wcale tych informacji
- Rozwijać swoje zainteresowania
- Opiekować się zwierzętami domowymi
- Doceniać (cieszyć się) każdą chwilą
- Słuchać ulubionej muzyki
- Oglądać dobre filmy

- Dobrze się wysypiać
- Otaczać się rzeczami, które lubimy
- Rutyna i nowości, czyli robić to, co zwykle, ale też próbować różnych nowych rzeczy
- Unikanie smętnych myśli
- Spędzanie czasu z rodziną, przyjaciółmi
- Kontakt z bliskimi przez media