

Psycholog szkolny poleca:

BEZPIECZNE SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO W DOMU



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

Umyj ręce...



Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



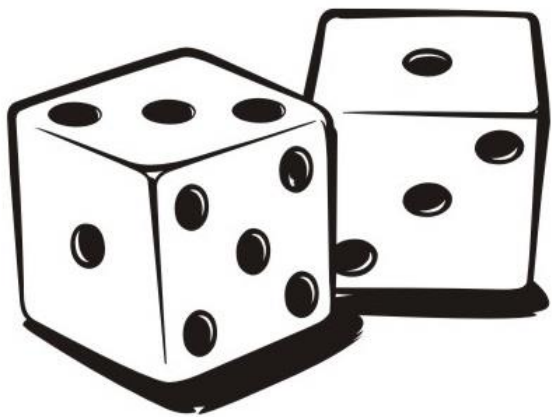
...i zacznij realizować swoje pasje

(lub szukaj nowych):



CZYTAJ KSIĄŻKI, LEKTURY





ZAGRAJ W PLANSZÓWKI





POSPRZĄTAJ POKÓJ



POĆWICZ

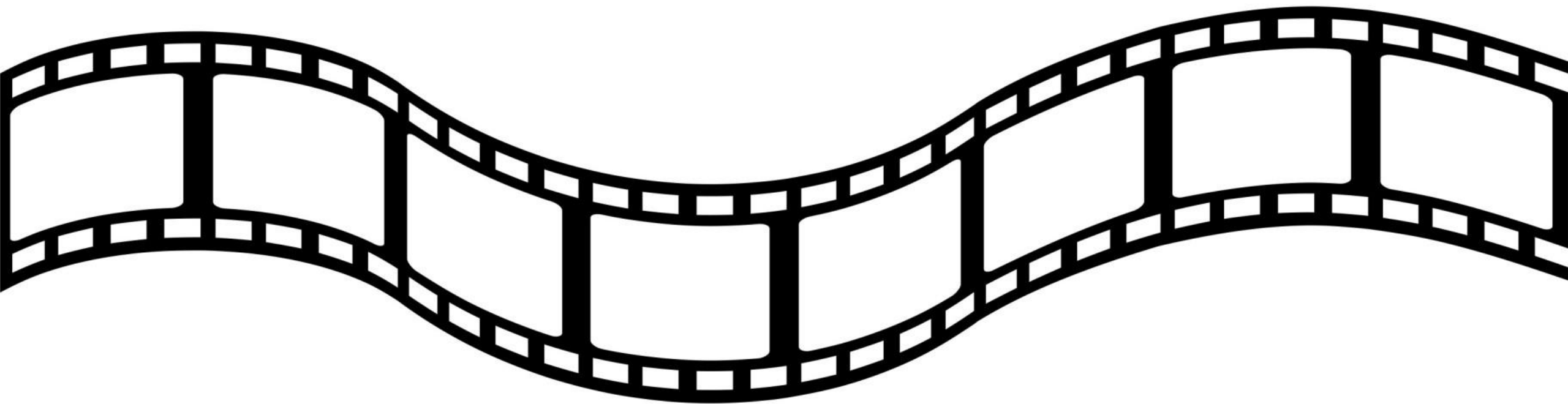


NADRÓB ZALEGŁOŚCI W NAUCE





UŁÓŻ PUZZLE



OBEJRZYJ FILM



GOTUJ, PIECZ



WYŚPIJ SIĘ

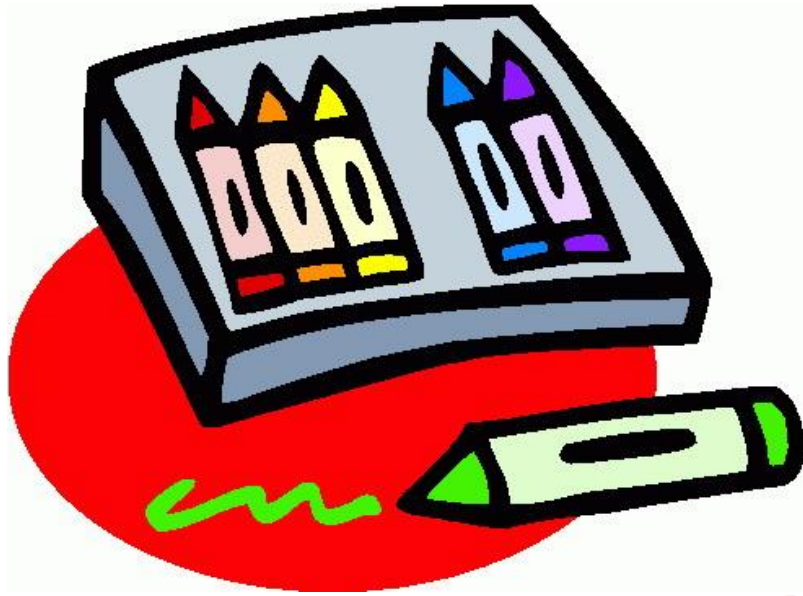


ZADZWOŃ DO ZNAJOMEGO



PISZ PAMIĘTNIK





RYSUJ, MALUJ



W DOMU NIE MUSI

BYĆ NUDNO ☺



... A JAKI JEST TWÓJ POMYSŁ
NA SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO
W DOMU?





K O N K U R S

Zapraszam do udziału w konkursie

pt.,, #jestempowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej”

Wykonaj fotorelacje, narysuj, namaluj lub opisz jak spędzasz czas wolny w domu.

Swoją pracę prześlij na adres mailowy psychologa szkolnego:

psycholog.sp1piechowice@gmail.com do 22 marca 2020r.

Najciekawsze propozycje zostaną nagrodzone oraz pojawią się na stronie internetowej szkoły i będą inspiracją dla innych jak spędzać czas wolny bezpiecznie i pożytecznie.

Dziękuję

ZAPAMIĘTAJ!

Każdy kryzys mija!

*I choć bycie w nim jest trudne,
to jednak może być także okazją do wzrostu.*

*Tak samo będzie też z koronawirusem,
który w pewnym momencie – oby jak najszybciej –
przestanie stanowić takie zagrożenie, jak teraz.*

*Higiena psychiczna obok fizycznej jest równie ważna –
nie pozwól dlatego, by wirus zaraził Twoją psychikę.*



*Wykorzystaj ten czas na zbliżenie się do rodziny,
dbanie o zdrowie, naukę i rozwój intelektualny.*

Pozdrawiam i do zobaczenia wkrótce na zajęciach

z psychologiem szkolnym.



Paulina Liebersbach

psycholog.sp1piechowice@gmail.com