Wskazówki

* W trudnych chwilach pomyśl o czymś miłym lub zajmij

się czymś, co lubisz, by nie podążać za czarnymi

myślami. W przypadku gwałtownego zaniepokojenia

wymyśl jakąś dużą liczbę i zacznij od niej odliczać

wstecz, np. od 431 do 393.

* Nie rozmyślaj o tym, co strasznego przyniesie przyszłość, ponieważ niepotrzebnie i bezpodstawnie Cię to dołuje.
* Ogranicz czas poświęcany na czytanie i oglądanie doniesień o epidemii. A jeśli już to robisz, korzystaj tylko z godnych zaufania źródeł informacji.
* Spędzaj czas wolny pozytywnie, np. kontaktuj się ze znajomymi przez internet, rozmawiaj z rodzicami

i rodzeństwem, naucz się czegoś ciekawego, znajdź

nowe(domowe) hobby lub oddaj się swojej pasji.

* Dobrze się wysypiaj.
* W tych trudnych czasach nauka jest ważna, ale zdrowie jest najważniejsze. Nie zapominaj o relaksie.

### GRY PLANSZOWE - DO WYDRUKOWANIA

<http://www.specjalni.pl/2020/03/gry-planszowe-do-wydrukowania.html?m=1&fbclid=IwAR2pPmSZ8lV-fJs7e632FmIx9BFwt15xSaXouRhXXbDUUlX8uD8BFrnmoOg#more>

[http://www.etnowarsztaty.pl/cztery-planszowki-do-pobrania-z-okazji-](http://www.etnowarsztaty.pl/cztery-planszowki-do-pobrania-z-okazji-         /?fbclid=IwAR1U4lt2cJX9vXqgqEtOtynN37eKsk7_Di9PdjE81F7KeM9T0cu_jQerXJQ)

[/?fbclid=IwAR1U4lt2cJX9vXqgqEtOtynN37eKsk7\_Di9PdjE81F7KeM9T0cu\_jQerXJQ](http://www.etnowarsztaty.pl/cztery-planszowki-do-pobrania-z-okazji-         /?fbclid=IwAR1U4lt2cJX9vXqgqEtOtynN37eKsk7_Di9PdjE81F7KeM9T0cu_jQerXJQ)