

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE W CZASIE PANDEMII

---

BLANKA PASZKOWSKA



# PANDEMIA

---

- Spowodowała ograniczenie w kontaktach z bliskimi - rodziną i przyjaciółmi
- Ograniczyła możliwości korzystania z restauracji, kin, teatrów
- Zostały z jej powodu zamknięte szkoły a nauka została przeniesiona na drogę online i przekazywania wiedzy przez internet



# PANDEMIA I JEJ SKUTKI

---

- Zamknięcie w domu, izolacja, brak spotkań z przyjaciółmi i ciągły kontakt z komputerem **niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne**



# NADMIAR PRACY PRZY KOMPUTERZE

---

- PO KAŻDEJ LEKCJI WSTAŃ OD KOMPUTERA ...

.....ZRÓB KILKA KROKÓW .....

.....NAPIJ SIĘ WODY.....

**CO JESZCZE ?**



# CO ZROBIĆ?

---

- Wszystko zależy od nas jak zaplanujemy swój czas po nauce zdalnej każdego dnia

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
TO PODSTAWOWY SPOSÓB  
UTRZYMANIA ZDROWIA**

**FIZYCZNEGO – WYSTARCZY 30 MINUT DZIENNEJ  
AKTYWNOŚCI W BEZPIECZNY SPOSÓB**



# CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ?

- **SEN JEST DOBRY  
NA WSZYSTKO**

**postaraj się spać w stałych  
godzinach  
i w odpowiedniej ilości godzin**



# JAK JESZCZE ZADBAĆ O SWÓJ ORGANIZM ?

---

- **ZDROWE ODŻYWIANIE - CIĘŻKI WYBÓR ALE TO ZAWSZE W MODZIE**
- Dostarczanie cennych witamin zawartych w warzywach i owocach zwłaszcza w okresie zimy i niedoboru słońca i krótkiego dnia a takie warunki towarzyszą naszej pandemii jest kluczowe dla organizmu zamkniętego w czterech ścianach



# PANDEMIA I IZOLACJA SPRZYJA DEPRESJI I NIEDOTLENIENIU?

---

**Kontakt z rówieśnikami – zabawy, śmiech to źródło energii dla każdego człowieka**

Spacer z psem, koleżanką czy rodzicami nawet jak zajmie nam 20 min jest odskocznią od zamknięcia i okazji do dotlenienia organizmu – zachowaj przy tym warunki obostrzenia





# KONTAKT Z OTOCZENIEM ?

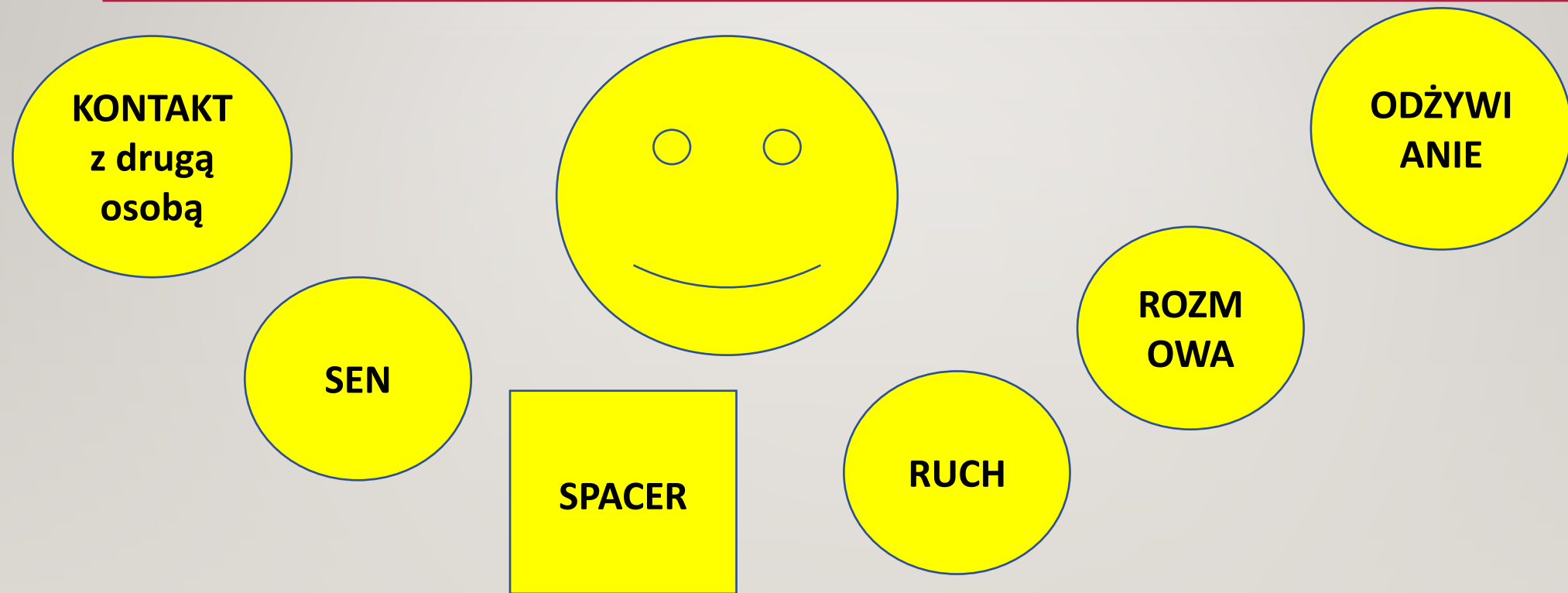
---

ROZMOWA I PRZEBYWANIE Z INNYMI KSZTAŁTUJE NASZ  
CHARAKTER..... I NASZĄ KOMUNIKATYWNOŚĆ

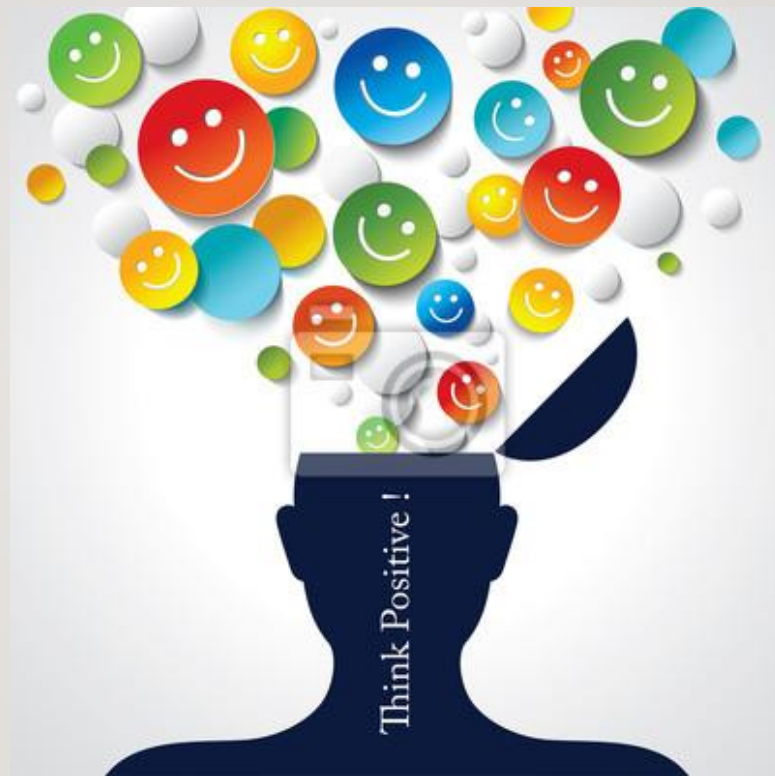


# AŻ TYLE I TYLKO TYLE

---



DAMY RADĘ



DZIEKUJE ZA UWAGĘ