

PODCZAS, GDY SPECJALIŚCI WALCZĄ
Z KORONAWIRUSEM, TY ZAWALCZ O
SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE I
STWÓRZ



PLAN SAMOOPIEKI

W OSTATNICH DNIACH TWOJE ŻYCIE SIĘ ZMIENIŁO:
PRZESTAŁEŚ/AŚ CHODZIĆ DO SZKOŁY, NIE WIDUJESZ
SIĘ ZE ZNAJOMYMI, MUSIAŁEŚ/AŚ ZREZYGNOWAĆ Z
WIELU RZECZY, KTÓRE LUBISZ. TO WSZYSTKO MOŻE
WYWOŁYWAĆ STRES I NAPIĘCIE, A TE Z KOLEI
EMOCJE JAK LĘK CZY SMUTEK. ZASTANÓW SIĘ I
ZAPISZ JAK W TYM TRUDNYM OKRESIE MOŻESZ
PRZEBYWAJĄC W DOMU ZADBAĆ
O POSZCZEGÓLNE SFERY TWOJEGO
ŻYCIA.



HOBBY



RELACJE
RODZINNE



RELACJE ZE
ZNAJOMYMI



RELAKS



ZDROWIE
FIZYCZNE



ROZRYWKA



UMYSŁ