

Kilka rad dla uczniów, jak poprawić funkcjonowanie psychiczne i fizyczne

Drodzy uczniowie,

wszyscy musimy zmierzyć się z trudną i niecodzienną sytuacją. Nasze szkoły są zamknięte, a my musimy zachować szczególną ostrożność podczas wszelkich wyjść (wiadomo, najlepiej nie wychodzić) i podczas kontaktów społecznych. Zdajemy sobie sprawę, że tęsknicie za szkołą ;), za możliwością wyjścia do parku, do kina, na plac zabaw i ... każdy ma jakieś ulubione miejsce, w którym chciałby się znaleźć. Jedni w tych realiach odnajdują się pewnie całkiem dobrze, inni trochę gorzej. Dla tych, którzy radzą sobie odrobinę gorzej w aktualnej sytuacji, przygotowałam kilka porad.

Te rady nie uchronią rzecz jasna przed korona wirusem, ale być może przyczynią się do lepszego funkcjonowania psychicznego i fizycznego:

1. Pij dużo wody –poprawia metabolizm, trawienie, nawilża i ma mnóstwo innych funkcji;
2. Jedz dużo warzyw i owoców w proporcjach 4:1 (warzywa- owoce). Przy warzywach nie musisz się ograniczać , ale w owocach jest cukier- więc tu już z umiarem;
3. Zadbaj o odpowiednią długość snu, spróbuj też uregulować rytm dnia, wstawać i kłaść się o tej samej porze.
4. Unikaj stresu. Wiadomo zdalne nauczanie: coś się zacina, a może komputer szwankuje, młodsze rodzeństwo nie daje się uczyć itp. Wszystkie te sytuacje są źródłem stresu. A może wziąć kilka głębokich oddechów, może przez chwilę posiedzieć w ciszy i samotności, uniknąć kolejnej sprzeczki ? Pomogłoby?
5. Utrzymaj kontakt (telefoniczny, mailowy, przez Skype, na czacie, na fb itp.) ze swoimi przyjaciółmi, kolegami, znajomymi. To ważne, przecież czas izolacji kiedyś się skończy, a w życiu ważne jest, aby mieć znajomych, którzy spędzą z Tobą czas, będą się o Ciebie troszczyć, pomagać.
6. Ćwicz umysł- proponuję pograć w planszówki z rodzeństwem, możesz też rozwiązywać łamigłówki, krzyżówki, oglądać teleturnieje.
7. Nie za dużo przed komputerem, tabletem, telefonem. Te wszystkie urządzenia na dłuższą metę osłabiają odporność i tak już osłabioną siedzeniem w domu. Spróbuj rozłożyć lekcje, naukę, tak aby przed komputerem nie siedzieć całego dnia.
8. Jeśli masz możliwości, ćwicz w domu. Możesz, np. poskakać na skakance, wykonywać ćwiczenia fizyczne, uprawiać योग, fitness (dużo zajęć jest teraz on-line).

I I znów ten sam argument- izolacja kiedyś się skończy- warto wtedy dobrze wyglądać ;)

9. Postaraj się znaleźć jakieś nowe zainteresowanie, hobby np. malowanie na porcelanie, malowanie farbą, gotowanie, pisanie pamiętnika, nauka nowego języka.

10. Zaczynij marzyć- marzenia uskrzydłają, sprawiają, że jesteśmy bardziej zdeterminowani, aby coś osiągnąć. Teraz nie wszystkie marzenia zrealizujesz, ale kiedyś jest duża szansa na to, że to Ci się uda ✍

A w razie pytań , wniosków – śmiało pisz : m.witkowska@edu.um.warszawa.pl

Przygotowała: Marta Witkowska