Drodzy Uczniowie!!

Zapewne obecna sytuacja budzi u wielu z Was duży niepokój, lęk, obawy co dalej…? Jest to dla nas wszystkich okoliczność nowa i trudna, powodująca duże napięcie emocjonalne. Na wielu stronach internetowych można znaleźć szereg opracowań, artykułów czy publikacji dotyczących zjawiska stresu. Postanowiłam wesprzeć Was w tym zakresie i zaproponować materiały, które moim zdaniem są bardzo wartościowe merytorycznie i godne polecenia, ciekawe oraz interesujące. Napisane w bardzo przystępny, konkretny i rzeczowy sposób, czyta się je z przyjemnością.
Choć wiem, że macie mnóstwo pracy zdalnej, może jednak znajdziecie czas i w wolnej chwili zadbacie o swoją higienę psychiczną, zgłębiając zagadnienie zjawiska stresu, czy technik relaksacyjnych.
Zachęcam Was gorąco do zapoznania się z artykułami znajdującymi się w załącznikach. Być może wiedza zaczerpnięta z nich, pozwoli Wam w pewien sposób zniwelować stres.
Drodzy Uczniowie:
dbajcie o siebie i pozostańcie w domach,
bądźcie rozsądni i odpowiedzialni,
wykorzystajcie dobrze czas w domu,
wierzę, że będzie dobrze,
życzę miłej lektury i poszerzania własnych horyzontów
Pedagog szkolny Ewa Bąbol
W razie pytań zachęcam do kontaktu: **liceum3@liceum3.piotrkow.pl**