

😊😊😊 Dzień dobry 😊😊😊

Miło Cię widzieć na naszej stronie. Cieszymy się, że Jesteś z nami.

Jesteśmy tutaj dla Ciebie Drogi Uczniu, Rodzicu naszej szkoły 😊

Pamiętajcie, nasze gabinety są dla Was otwarte .

Czekamy z uśmiechem, zawsze gotowi na rozmowę .

Możemy też zająć się bierkami, kartami Uno, Dobblami i innymi cudami.

W „5 sekund” postaramy się zredukować Twój stres.

W szkole - wiadomo...Wiesz gdzie nas znaleźć 😊

Podczas nauki zdalnej jesteśmy dla Ciebie na Teams, w mobidzinniku, a także pod telefonami.....

Brakuje nam Ciebie, tym bardziej, że w czasie pandemii ograniczony został nasz kontakt.

Zachęcamy do oglądania proponowanych przez nas filmików, które będą Ci pomocne, kiedy nie możesz z nami porozmawiać twarzą w twarz.



Drogi Uczniu,

jeżeli już „przebiłeś” się przez setki stron youtube szukając realnego wsparcia i obecności tak potrzebnej każdemu z nas- zachęcamy Cię do wspólnej podróży.

Zapraszamy Cię nad nasze „MOŻE”

(no tak, specjaliści i piszą z błędami, a może?..) 😊

- ...a może chcesz odpocząć od Internetu , włącz wygaszacz ekranu i postuchaj tej muzyki (ona dobrze na nas wpływa), a Ty co o tym myślisz? Napisz do nas koniecznie albo..podejdź i daj znak😊

https://www.youtube.com/watch?v=wqQIGgcH_MI

<https://www.youtube.com/watch?v=7JmprpRIIsEY>

<https://www.youtube.com/watch?v=yTCq4BAfUVQ>

- ...a może chcesz sobie **przypomnieć**- jak się uczyć ?Zajrzyj tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=sCIwNXe6yzw>

<https://www.youtube.com/watch?v=rl1ZFS2N35Q>

- ...a może chcesz **zadbać o Siebie**, bo czujesz, że Twoje **granice** są naruszane, zajrzyj tu:

https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg&list=RDCMUCvKfGIypN4J6zbvrOxpc7ZQ&start_radio=1&rv=0eoD4S1jZpg&t=2

- ...a może dopadł Cię **silny stres**, zajrzyj poniżej lub przypomnij sobie techniki poznane w szkole:

<https://www.youtube.com/watch?v=FV4OiefHdvQ>

<http://nastolatekwstresie.com.pl/>

- ...a może nie masz już sił, to **zachęcamy** do obejrzenia **strony**:

<https://fdds.pl/>

Drogi Rodzicu,

Ciebie też może dopadać stres, **zachęcamy** do zajrzenia poniżej, **pamiętaj**, że

szczęśliwy rodzic, to **szczęśliwe dziecko** 😊

https://www.youtube.com/watch?v=uNljg_SYwhs

<http://nastolatekwstresie.com.pl/>



Pozdrawiamy serdecznie wszystkich

Zespół Psychologiczno-Pedagogiczny SP 3

