

## Przysłowia na kwiecień:

„Jeśli w kwietniu pszczoły nie latają to jeszcze długie chłody się zapowiadają.”

„Kwiecień czasem kwieciami ściele , albo śniegiem przyjaciela. “

„Gdy w kwietniu ciepłe deszcze padają , pogodną jesień zapowiadają.”

## Jak radzić sobie ze stresem.

Będąc w odosobnieniu czasami dopada nas **stres** , dlatego podam kilka prostych przykładów jak sobie z nim poradzić:

1. Jedz posiłki o określonej porze.
2. Słuchaj relaksującej muzyki.
3. Kładź się spać regularnie o tej samej godzinie./ potrzebujesz 7-8 godzin snu /.
4. Wybierz dowolną aktywność fizyczną i poświęć jej 30 minut dziennie.
5. Weź kąpiel.
6. Ogranicz słuchania programów informacyjnych / gdyż ciągle przewijają się tam informacje o trudnych sytuacjach, wypadkach itp.: /
7. Nie nakręcaj się. / unikaj miejsc gdzie się kłóć, zawsze odezwij się dopiero gdy ktoś skończy mówić. /
8. Przelewaj swoje frustracje na papier lub klawiaturę. / napisz co czujesz ale nie wysyłaj wiadomości. Przeczytaj ją za godzinę zobaczysz , że zmienisz połowę odpowiedzi na mniej emocjonalną. /
9. Uwierz w siebie / naucz się dostrzegać pozytywnych rzeczy ukrytych w Tobie./
10. Stosuj metody relaksacyjne / np: napnij mięśnie swojego ciała na 10 sek. Następnie całkowicie się rozluźnij. Ćwiczenie to pomoże ci znieść napięcie w organizmie./
11. Nie obciążaj organizmu używkami. „*Jesteśmy tym , co jemy .*”

## **Maseczka przeciw covit-19.**

W związku z nowymi obostrzeniami pamiętajcie , że od dnia **16 kwietnia** nie będzie można opuścić domu bez zasłoniętych ust i nosa. Dlatego każdy musi posiadać maseczkę. Dla tych, którzy jeszcze się w nią nie zaopatrzyli przesyłam informację, gdzie w prosty sposób można domowym sposobem ją wykonać.

*Google- Jak zrobić maseczkę* /pamiętajcie jest tam dużo pomysłów ale wybierzcie taki , który jesteście w stanie wykonać samodzielnie./

Powodzenia

## **Gry i zabawy.**

Zapewne stęskniliście się za waszą ulubioną dyscypliną sportową , której poświęciliście dużo czasu doskonaląc swoje umiejętności. Nie wszystko stracone równie dobrze można ćwiczyć w domu.

[www.youtube.com>watch](https://www.youtube.com/watch) **Jak trenować grę w tenisa stołowego w domu.**

A dla tych , którzy wolą rywalizować w bezpośrednim kontakcie przesyłam arkusz gry, która pozwoli utrwalić wiadomości , a jednocześnie dobrze bawić się z całą rodziną.

