**Godzina wychowawcza-Sławomir Kmiecik**

02.04.2020r

KL.6a

Temat: Jak dbać o swoje zdrowie w czasie epidemii?

Drodzy uczniowie.

Polecam wam obejrzenie filmu znajdującego cie pod linkiem i zastosowanie się do poniższych zasad:

1. Zasady postępowania w czasie epidemii
2. Stosować zasady higieny – myć dokładnie ręce.
3. Unikać zgromadzeń – maksymalnie 2 osoby.
4. Zostać w domu (zorganizować sobie czas wolny, stosować ćwiczenia relaksacyjne, słuchać muzyki, unikać kontaktów)
5. Odżywiać się zdrowo z umiarem – stosować racjonalna dietę.
6. Wysypiać się.
7. Rozwijać swoje zainteresowania lub szukać innych.
8. Dbać o innych.

<https://www.youtube.com/watch?v=N4TVkiESuCI>

Pozdrawiam was serdecznie.