

Drodzy Rodzice i Uczniowie,

Z uwagi na czas kwarantanny, obowiązki wykonywane do tej pory w szkole, trzeba wykonywać samodzielnie w domu. Dla większości może być to duży problem i utrudnienie. Jak w takim razie radzić sobie w aktualnej sytuacji?

[I. Niepokój, stres i lęk związany z zagrożeniem koronawirusem.](#)

[II. Relaksacja i pozytywne myślenie czyli jak zadbać o siebie.](#)

[III. Nauka w czasie kwarantanny.](#)

[IV. W ramach zajęć z psychologiem szkolnym Trening Umiejętności Społecznych.](#)