Drodzy Rodzice oraz Wychowankowie bursy

Obecny czas jest trudny dla nas wszystkich. Konieczność pozostawania w domach, zmierzenie się z nową rzeczywistością, dostosowanie do wielu ograniczeń oraz zdalna nauka stanowią wiele wyzwań zarówno dla Was – uczniów, jak i dla nas nauczycieli. W związku
z zaistniałą sytuacją przesyłam Wam kilka linków, ciekawych materiałów oraz numery telefonów, które mogą się przydać, zaciekawić Was lub po prostu poprawić humor w tym, tak trudnym, okresie izolacji domowej.

Pamiętajcie, że największa odwaga to umiejętność proszenia o pomoc!

1. Co musisz wiedzieć o koronawirusie?

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

1. Jak radzić sobie ze stresem? Kilka słów o emocjach

<https://www.youtube.com/watch?v=_4P3j9FofAQ>

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

1. Muzyka relaksacyjna, dodająca siły

<https://www.tajemnice-swiata.pl/czestotliwosci-solfezowe/>

* 396 Hz – obniża poczucie winy i strachu
* 417 Hz - ułatwia przemiany, pobudza kreatywne myślenie, pasje, pogłębia odczuwanie radości i przyjemności
* 174 Hz – uwalnia od podświadomych lęków i traum, pomaga także uśmierzyć ból i wspiera pracę narządów wewnętrznych
* 285 Hz – przyspiesza rozwój świadomości oraz odbudowuje tkanki
* 639 Hz FA – połączenie, relacje międzyludzkie
1. Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111

<https://youtu.be/GrvaY1RbSYk>

1. Wieczór filmowy
* ***„W pogoni za szczęściem”***
* ***„Nietykalni”***
* ***„Był sobie chłopiec”***
* ***„W głowie się nie mieści”***
* ***„Coco”***
* ***„Slumdog, milioner z ulicy”***
* *„Trolle”*
* *„Dom”*
* *„Mały Książę”*
* *„Cudowny chłopiec”*
* *„Jak zostać kotem?”*
* *„Vaiana: Skarb Oceanu”*
* *„Sing”*
* *„Mój przyjaciel Hachiko”*
* *„Najlepszy”*
* *„Ponad wszystko”*

Nie zniechęcajcie się dużą ilością pozycji animowanych – pamiętajcie, że dorastanie to nie problem! Problemem jest zapominanie, że było się dzieckiem! <3

Pozdrawiam Was serdecznie, łączę uściski i mam nadzieję, że do zobaczenia niebawem!

Wychowawca ZPO Joanna Baran