

Czas nauki zdalnej uniemożliwia nam bezpośredni kontakt i rozmowę o rzeczach ważnych – także tych, które mogą stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia. Pamiętajcie, że zdrowie jest najważniejsze i nie warto narażać siebie na niebezpieczeństwa. Przypomnijcie sobie proszę, o tym, co może stanowić źródło problemów. Podaję link do strony, która jest kompendium wiedzy na temat szeroko rozumianych uzależnień. Skorzystajcie proszę. W razie pytań i problemów zachęcam do kontaktu poprzez e-dziennik Librus lub Microsoft Teams:

<https://epodreczniki.pl/a/uzaleznienia/Do63k2pYq>

Pozdrawiam Was serdecznie i mam nadzieję, że macie się dobrze. Wierzę, że czas nauki zdalnej wykorzystujecie we właściwy sposób – najlepszy dla Waszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Dbajcie o siebie i właściwie organizujcie czas nauki przed komputerem. Pamiętajcie o aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, właściwej diecie, dbajcie o dobre relacje z najbliższymi i nie tylko. Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak fizyczne. Dużo się uśmiechajcie i cieszcie się nawet z małych rzeczy.