

Echo Bursy

Nowe logo bursy wg projektu naszej wychowawczynie M. Tarsy- Bielak na tle pięknej fotografii utalentowanego wychowanka Rafała Jarząbka.

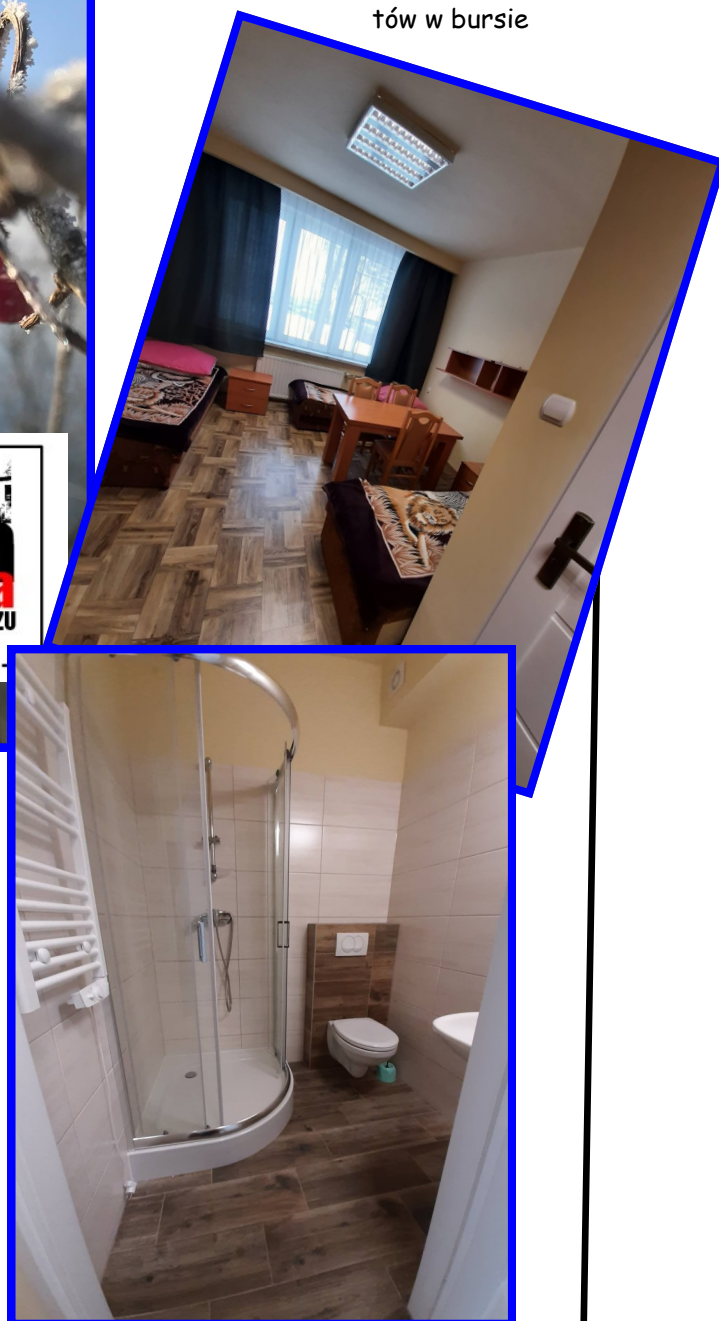
W tym numerze:

- Echo bursy 1
- Jak sobie ze stresem podczas panowania COVID-19 2
- Szczęśliwy związek - 7 dobrych praktyk 3
- Foto relacja z remontów w bursie 4



W naszej bursie czekają na Was nowe łazienki i wyremontowane pokoje. Miejmy nadzieję, że pandemia odpuści i dane nam będzie spotkać się jak najszybciej w tych estetycznych okolicznościach.

Opracowała E.P.



Jak radzić sobie ze stresem podczas panowania COVID-19



To normalne, że podczas kryzysu czuje się smutny, zestresowany, zdezorientowany, przestraszony lub zły.

Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może pomóc. Skontaktuj się ze znajomymi i rodziną.



Pamiętaj, że nie wszystko, co słyszysz o wirusie, może być prawdą.

Bądź na bieżąco i korzystaj z informacji z zaufanych źródeł, takich jak Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), SANEPID lub Polski Czerwony Krzyż.



Zmniejsz zaniepokojenie i zdenerwowanie, ograniczając czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu lub słuchaniu niepokojących relacji w mediach.



Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z problemami, wykorzystaj je, aby radzić sobie z emocjami podczas wybuchu epidemii.



Jeśli musisz pozostać w domu, zachowuj zdrowy styl życia, w tym: odpowiednią dietę, sen, ćwiczenia i pamiętaj o kontakcie z rodziną i przyjaciółmi zarówno w domu, jak i zdalnie.



Ze wszelkimi emocjami należy radzić sobie w zdrowy sposób.

Jeśli czujesz się przygnębiony, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia lub psychologiem. Zaplanuj, gdzie się udać i jak szukać pomocy zarówno medycznej, jak i psychologicznej.



www.pck.pomorze.pl

Źródło: WHO i IFRC

Szczęśliwy związek – 7 dobrych praktyk

1. Rozmawiajcie, a kiedy trzeba ścierajcie się

- Rozmawiajcie o swoim życiu, o planach, marzeniach.
- Zadawajcie sobie pytania np. jak się macie, jak się czujecie, co przeżywacie.
- Kłótnie nie zawsze świadczą o kryzysie, często świadczą o zaangażowaniu.

2. Randkujcie.

- Nie tylko w rocznicę czy inne święta.
- Starajcie się! Flirtujcie, cieszcie się sobą.



3. Dotykajcie się.

- Nie tylko erotycznie ale też z czułością. Trzymajcie się za rękę, przytulajcie itp..
- Patrzcie sobie w oczy, kiedy jecie, kiedy rozmawiacie.

4. Dbajcie o siebie.

- Wprowadzajcie rytuały np.. Całus na powitanie, na pożegnanie.
- Róbcie sobie niespodzianki, dawajcie drobne prezenty bez okazji itp.

5. Podobajcie się sobie.

- Dbajcie o swoją atrakcyjność
- Rozwijajcie swoje pasje. Osoby, które mają ciekawe zainteresowania są bardziej atrakcyjne w oczach partnera.



6. Twórzcie wspólną przyszłość.

- Jeśli macie inne zdanie na dany temat, szukajcie rozwiązań, które oboje zaakceptujecie.

7. Nie dajcie się rutynie. Urozmaicajcie waszą codzienność, wprowadzajcie nowości do waszego życia.

Źródło: materiały własne Sympatia.pl

U nas coraz
ładniej,
komfort
i elegancja



Redaktorzy:
Elzbieta Płata, Marta Cebula
Zespół redakcyjny

Bursa Szkolna,
ul. Daszyńskiego 19,
33-340 Stary Sącz