



Apteczka „pierwszej pomocy” ósmoklasisty
na trudny czas epidemii, przed egzaminami.

W obecnej sytuacji większość z Was czuje nie tylko stres przed egzaminami... ale przede wszystkim dużo różnych emocji związanych z obecną sytuacją w naszym kraju. Zastanawiacie się pewnie czy i jak odbędą się Wasze egzaminy, skoro w obecnej sytuacji trudno się uczyć, a nawet myśleć o nauce, kiedy boimy się o zdrowie swoje i bliskich nam osób. Temat koronawirusa i możliwe jego dotkliwe konsekwencje zawojował niemalże cały nasz czas i życie...

Zwykle wraz z nauką idzie w parze sport/odpoczynek. Jak to niektórzy mówią – musi być równowaga w przyrodzie. Z tym niestety nie macie/nie mamy teraz lekko biorąc pod uwagę zakaz zgromadzeń, wychodzenia na spacer, ...

Czy w związku z tym możecie coś robić? Czy myślicie, że zostało tylko poczucie bezsilności, niesprawiedliwości i beznadziejności sytuacji?

Pomysłów trochę jest. Część pewnie Wam przypadnie do gustu, część nie, ale zawsze warto próbować znaleźć wyjście z sytuacji, żeby stres z nami nie zwyciężył.

1. Wiem, że to łatwo powiedzieć, ale... **postaraj się skupić na tym, na co masz wpływ.**
2. Staraj się maksymalnie raz czy dwa razy dziennie czytać pojawiające się nowe informacje. Nie wchodź zbyt często na komunikatory i portale.
3. **Nie martw się**, że nie pójdziesz na dni otwarte do wybranych szkół. **Wejdź na <https://wyszukiwarka.spw.edu.pl/> „Sięgnij Po Więcej!”**. To strona wyszukiwarki szkół ponadpodstawowych, uruchomiona w ramach **akcji #zostańwdomu** (w ramach projektu wpierającego rozwój doradztwa zawodowego w szkołach podstawowych m.st. Warszawy współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej.) Znajdziesz tu szkoły prowadzone przez m.st. Warszawę w roku szkolnym 2020/2021.
4. **Szukaj informacji o egzaminach u źródła - na stornie Centralnej Komisji Edukacyjnej**<http://www.gov.pl/> <https://cke.gov.pl/egzamin-osmoklasisty/> (Wszelkie zmiany związane z egzaminem ogłaszane są właśnie tu.)

O koronawirusie czytaj np. na stronach www.gov.pl, www.unicef.pl...

5. **Staraj się nie zapominać o aktywności, ćwiczeniach np.:**
<https://www.facebook.com/instituti.harryfultz/videos/501313794088855/UzpfSTE2MTI1MzI4MzI6MTAyMTYyNTA5ODI5Nzk4OTU/>

6. **Nie zapominaj o kontaktach z bliskimi.** Zadzwoń do babci, spytaj co u niej słyhać. Z bratem/siostrą zagraj w planszówkę. Jesteś sam w domu – poczytaj, przypomnij sobie ostatnie treningi karate... Daj znać kumplowi, że chcesz pogadać, wyślij choć sms-a...
7. **Obejrzyj, oprócz ulubionych komedii czy filmu przygodowego, kilka filmików na Youtube – większość z nich nie trwa dłużej niż 5 min. Spójrz na te, których tematy Cię zainteresują:**

Zmiana – stały element życia <https://www.youtube.com/watch?v=762Xas0J5NQ>

Stres – wróg czy przyjaciel? <https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

Motywacja – co to jest i po co? <https://www.youtube.com/watch?v=iwvWiCpDNks>

Jaki jestem? O to jest pytanie? https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks <https://www.youtube.com/watch?v=tRwvykWkp74>

Podsumowanie wiedzy o sobie <https://www.youtube.com/watch?v=tTRvWhGRBbA>

Przemiarka do wyboru zawodu <https://www.youtube.com/watch?v=KrC8g5sBGfg>

Decyzje. Szanse czy ograniczenia? <https://www.youtube.com/watch?v=62fFT6NvdKQ>

Zawody – co warto o nich wiedzieć? <https://www.youtube.com/watch?v=6TYKpA64ouc>

8. **Nudzisz się?** A może jesteś ciekaw jakich ludzi pracodawcy będą szukać przez najbliższe 20 lat w Warszawie albo gdzie będą pracować obecne 15-latk? Spójrz na artykuły pod linkami poniżej:

http://obserwatorium.mazowsze.pl/pliki/files/Raporty/2019/Kompetencje_raport_www.pdf

<https://mapakarier.org/blog/article/28/plany-zawodowe-mlodziezy-gdzie-beda-pracowac-dzisiejsi-15latkowie>

9. **Jeśli epidemia koronawirusa, izolacja od znajomych albo inne trudności nie pozwalają Ci myśleć o niczym innym ani skupić się, może masz potrzebę skorzystania z pomocy? Wybierz – rozmowa przez telefon czy może e-mail?**

- skorzystaj w czwartek 9.04.2020 r. o 18.00 z bezpłatnego webinaru dla młodzieży na Strefa Psyche Uniwersytet SWPS „**Koronawirus: Jak się czujesz? Porozmawiajmy o emocjach.**” Zapisy: <https://www.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/21444-koronawirus-jak-sie-czujesz-porozmawiajmy-o-emocjach-webinar-dla-mlodziezy>;
- zadzwoń na Pogotowie Emocjonalne Powiatowego Ośrodka Interwencji Kryzysowej czynne **od środy do niedzieli w godzinach 17.00-1.00** pod nr telefonu **725 400 309** (dla dzieci i młodzieży 8-18lat);
- zadzwoń od poniedziałku do piątku w godzinach **9.00-19.00** do naszej Poradni pod nr **(22) 277 22 10** lub **(22) 277 22 18** lub **503 344 908** albo napisz na **poradnia.ppp3@gmail.com**;
- zadzwoń do Specjalistycznej Poradni Rodzinnej, która uruchomiła dyżury specjalistów w godzinach **8-16.00** pod nr tel. **(22) 864 73 06**;
wtorek – dyżur specjalisty ds. kryzysów w tym przemocy
środa i piątek – wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży
- zadzwoń po poradę do specjalistów Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego **od poniedziałku do piątku** w godzinach **8.00-20.00** pod nr tel. 536 777 251, 530 777 875 lub 795 033 099;

10. Pamiętaj, nie jesteś sam!



Fot. Pixabay, dostęp 07.04.2020 r.