Higiena Zdrowia Psychicznego

W tym trudnym czasie pamiętajcie o swoim zdrowiu psychicznymi, które jest równie ważne co zdrowie fizyczne. Zamieściłam na stronie grafikę dotyczącą zaleceń jak utrzymać równowagę psychiczną podczas kwarantanny domowej. Prosiłabym, abyście się z nią zapoznali, a co do dalszych instrukcji proszę zajrzyjcie na zakładkę p. Marioli Marczuk – Socjoterapia ☺

Dodatkowo załączam prezentacje pt. „101 pomysłów na kwarantannę” autorstwa: Grażyny Pożogi oraz Agnieszki Matuszczak, która podrzuci Wam pomysły na ciekawe spędzanie czasu w domu ☺