

MŁODZIEŻ W CZASIE PANDEMII



COVID-19

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy

Czy wiesz jak radzą sobie
nastolatki w czasie
pandemii COVID-19?

Wiem, że podczas epidemii
szczególnie ważna jest
higiena. Staram się w miarę
potrzeby myć lub dezynfekować
dłonie, zakrywać nos
i usta maseczką, a także
zachować odpowiednią
odległość od innych osób.

Anka

Dbam także o czystość
i porządek w swoim pokoju.
Często go wietrzę.
Tomek

Nie zapominam o sobie.
Wiem, że przez kamerę widać
tylko moją twarz, ale mimo to
nie chodzę cały dzień
w piżamie!

Kacper

Wiem, jak ważny jest stały rytm dobowy.

Dbam o zdrowy sen, dzięki któremu staję się silniejsza, szczęśliwsza, a nawet mądrzejsza.

Jula

Mimo wielu niedogodności uprawiam sport, gimnastykuję się, w miarę możliwości spędzam czas na świeżym powietrzu.

Wiki

Odkąd uczymy się zdalnie, mam czas, alby trochę poeksperymentować w kuchni. Czasem uda mi się przyrządzić coś naprawdę świetnego.

Dbam także o to, aby moja dieta była zdrowa, unikam "śmieciowego jedzenia" i nadmiernej ilości słodczy. Wiem, że regularne, wartościowe posiłki wzmacniają moją odporność, dają siłę i usprawniają umysł.

Szymon

Uczę się dobrze
zarządzać swoim czasem.
Tworząc plan dnia
nie zapominam
o odpoczynku!
Weronika

Dbam o swoje oczy i kręgosłup.
Pilnuję, aby zbyt dużo czasu
nie spędzać przed
komputerem. Lekcje online i tak
już wystarczająco męczą.
Kuba

Chcę pomagać innym. Lubię
czuć się potrzebny.
Teraz szczególnej troski
wymagają osoby starsze,
ale także młodsze rodzeństwo.
Igor

Mam także swoje
obowiązki w domu. Pomagam
rodzicom, czuję się
odpowiedzialna i ważna.
Martyna

Mam rzetelną wiedzę na temat epidemii, lecz interesuje mnie także całe mnóstwo innych tematów. Lubię rozmawiać o ciekawych, pozytywnych lub zabawnych wydarzeniach.

Zosia

Nie izoluję się, chociaż czasem lubię побыć sam ze sobą. Dużo czasu spędzam z rodziną, a bliskie kontakty z przyjaciółmi i znajomymi staram się podtrzymywać telefonicznie lub przez Internet.

Piotrek

Siłę i spokój czerpię z kontaktu z przyrodą.

Mimo, iż kina i ośrodki kultury są zamknięte, wiele niebanalnych rzeczy można obejrzeć teraz w sieci.

Oliwia

Staram się jak najczęściej śmiać. Mam wtedy nie tylko lepszy nastrój, ale i wyższą odporność na choroby.

Patryk

Szukam w tej całej sytuacji
pozytywów. Mam czas
zastanowić się nad życiem,
pomyśleć o dalszych
planach.
Natalia

Wreszcie mogę poświęcić
więcej czasu na swoje
hobby lub odkryć nowe pasje.
Oskar

Czasem relaksuję się słuchając
muzyki lub wsłuchując się w ciszę.
Lubię zatrzymać się na chwilę
i na przykład pomedytować lub
pomodlić się.
Maja

W razie potrzeby
nie wstydzę się
prosić o pomoc.
Wiktor