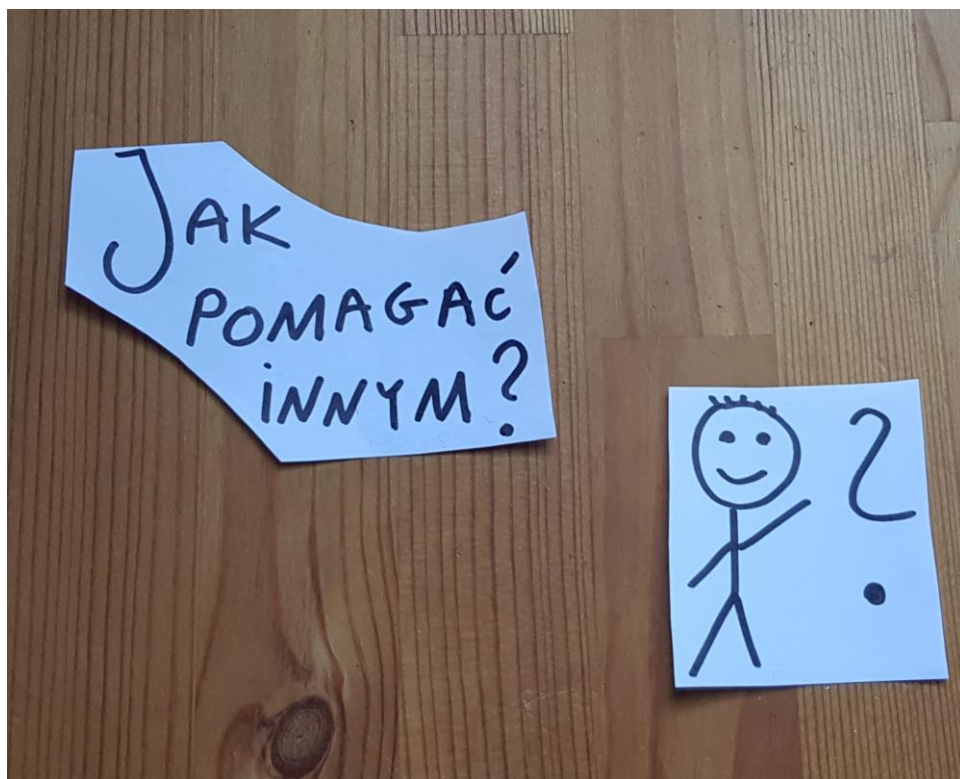


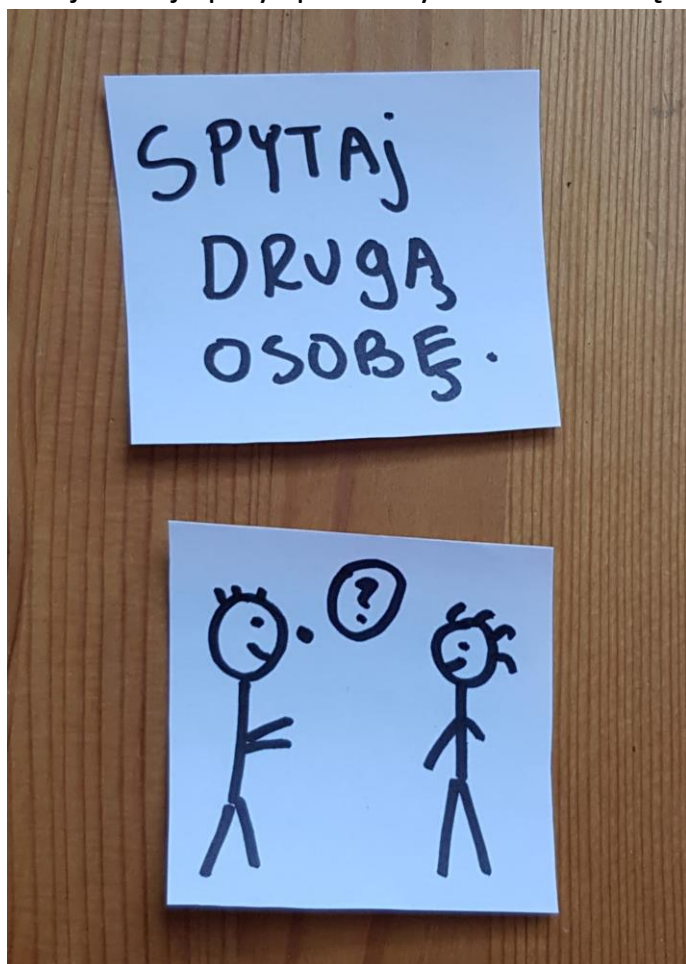
Sesja społeczności.

Dziś zapraszam do zastanowienia się nad tym jak możemy pomóc innym jednocześnie dbając o siebie.



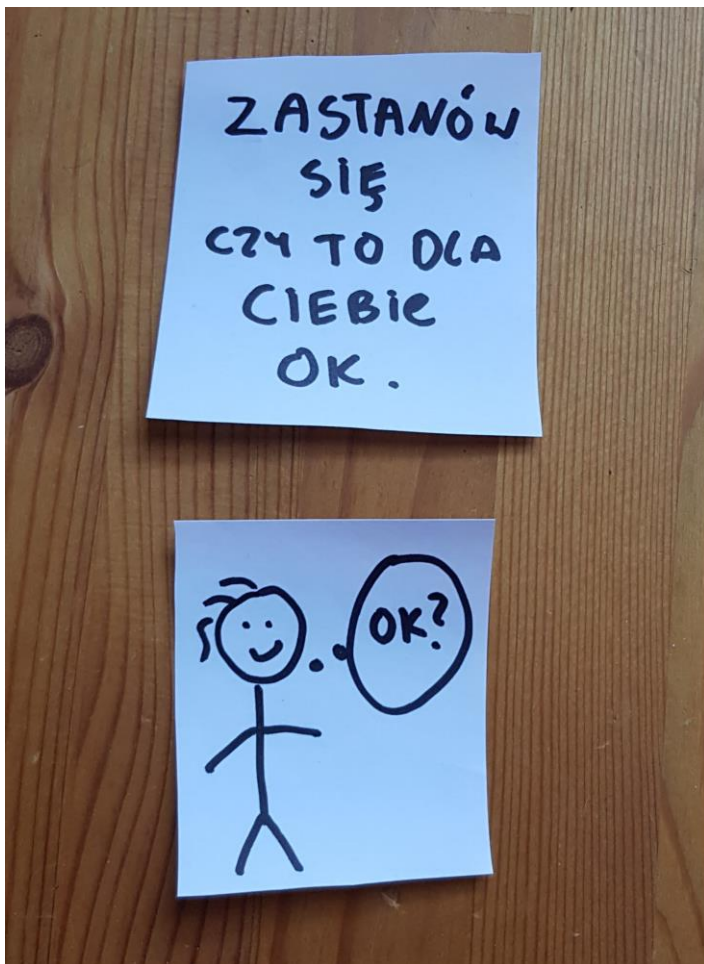
1.

Jaki jest najlepszy sposób by dowiedzieć się co możemy zrobić dla innych?



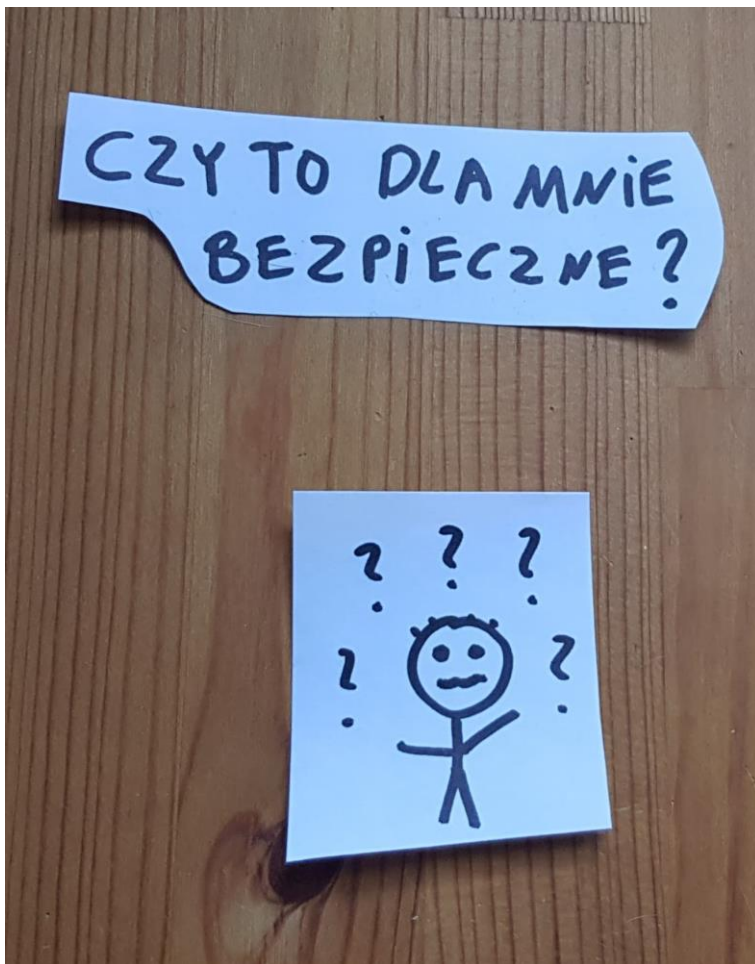
Gdy pytamy kogoś i słuchamy uważnie odpowiedzi okazujemy szacunek. Sama chęć pomocy może już działać wspierająco dla drugiej osoby.

2.



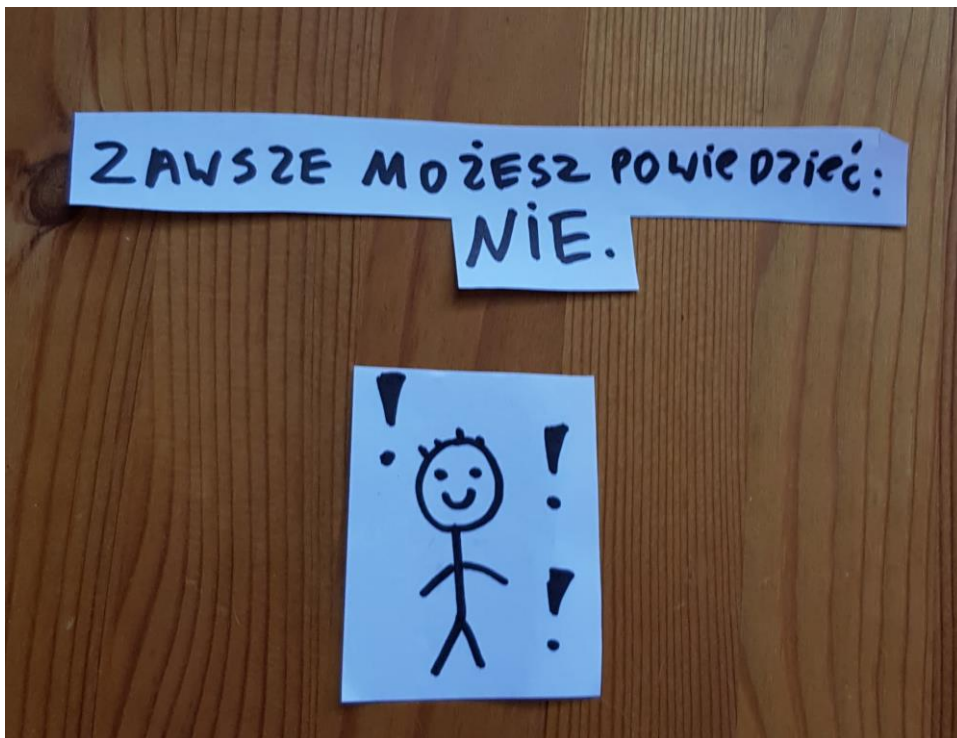
Masz prawo odmówić zrobienia czegoś, nawet jeśli tylko nie masz ochoty.

Np. Jadwiga ma prawo nie mieć ochoty na rozmowę przez telefon i jej przyjaciółka powinna to zrozumieć.



Czasem ktoś prosi nas o coś na co nie możemy się zgodzić. Np. Osoba, która ma złamaną nogę musi odmówić, gdy zostanie poproszona o przenoszenie mebli.

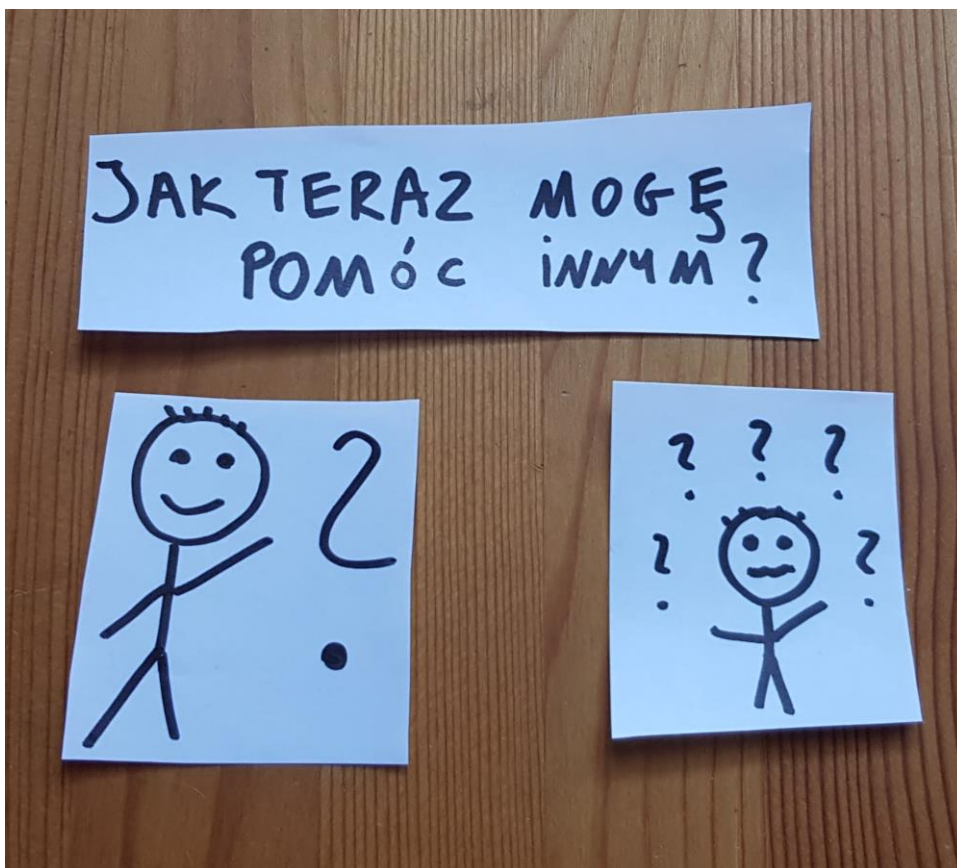
Do zastanowienia się: Dziś kolega Rafała zaproponował mu wspólne wyjście na siłownię plenerowa. Co powinien powiedzieć Rafał.



Każdy z nas decyduje o sobie, jeśli czegoś nie chcemy warto o tym powiedzieć. Może wspólne uda się wymyślić inne rozwiązanie.

5

Czy pamiętasz czemu teraz trudniej jest pomagać innym?



Pamiętajcie o tych bezcennych rzeczach, które możecie zrobić:

- Zadzwoić do kogoś.
- Napisać wiadomość przez komunikator lub esemesem.
- Uśmiechnąć się.
- Napisać tradycyjny list.
- Wykonać za kogoś lub pomóc mu w obowiązkach.
- Zachować odstęp około 2 metrów od innej osoby poza domem.
- Nosić maseczkę i rękawiczki.
- Myć i dezynfekować ręce.

6

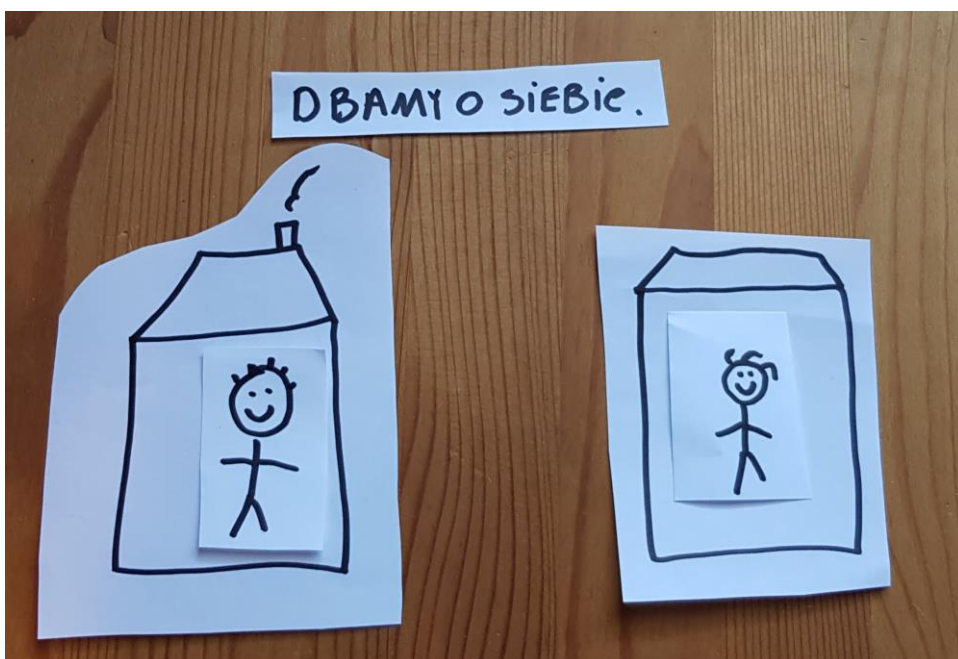
Czy umiecie wypatrzeć i nazwać wszystkie 10 produktów?



Dlaczego należy pamiętać o tych produktach w diecie?

7

Jak myślicie na temat jakiej ważnej zasady jest te zdjęcie?



Czy pamiętacie jaką odległość trzeba zachować między obcymi ludźmi na zewnątrz?

8

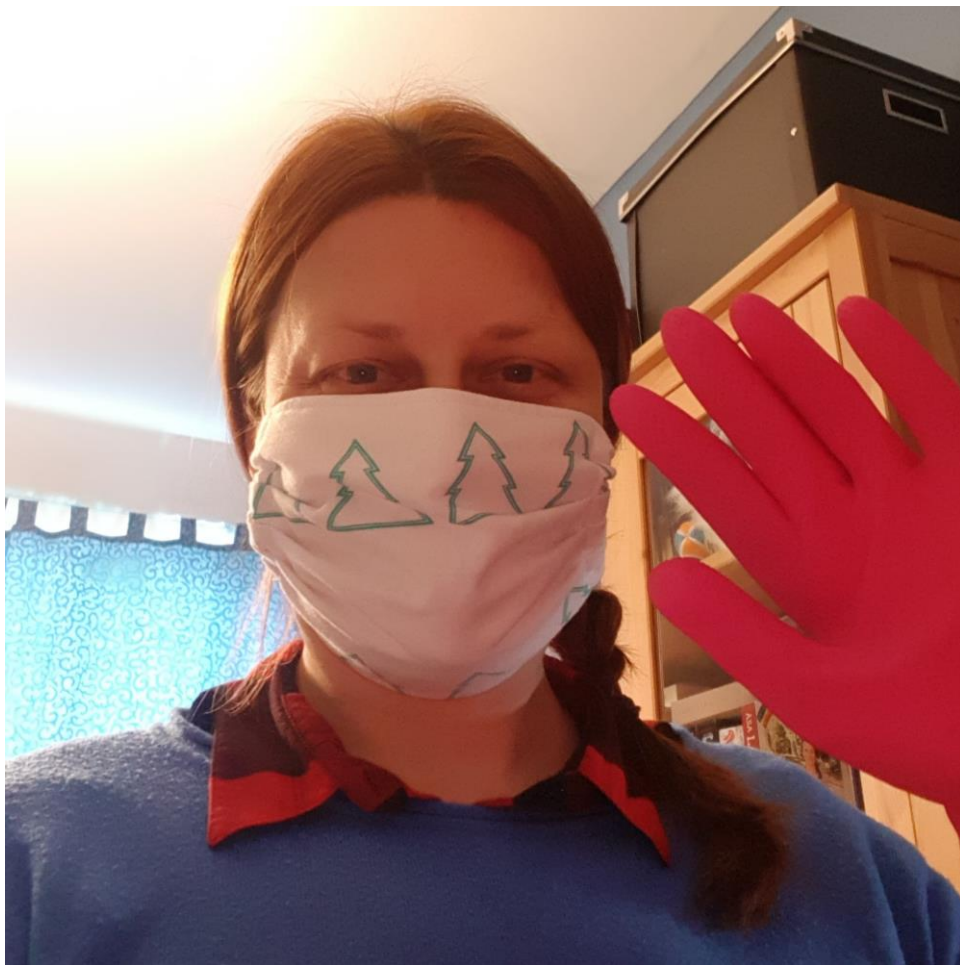
Czy umiecie nazwać te przedmioty i wytłumaczyć jak dzięki nimi dbamy o swoje bezpieczeństwo?



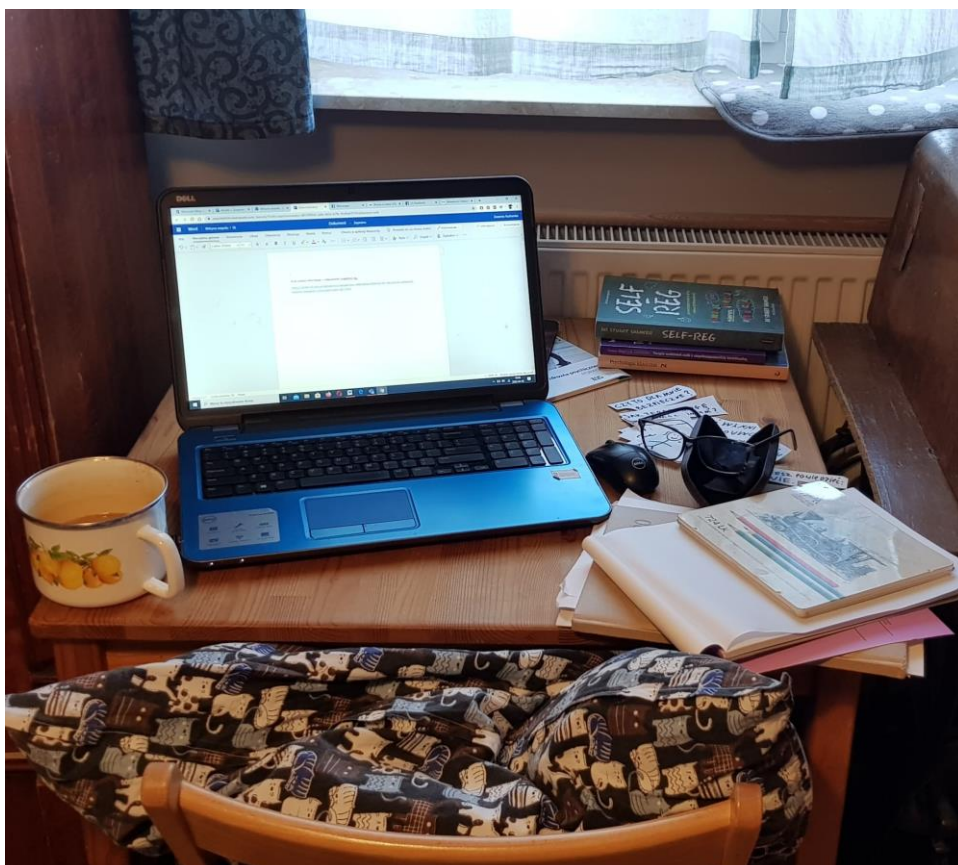
9

Tak ja dbam o siebie i innych, gdy już musze wyjść z domu np. na zakupy. Tę choinkową maseczkę uszyła moja mama.

Rękawiczki nosze grube gumowe i po każdym wyjściu je odkażam. Tak sobie poradziłam z tym, iż w mojej okolicy nie można kupić jednorazowych.



A jak wyglądają Wasze zabezpieczenia, rękawiczki, maseczki? Opublikujemy kilka waszych zdjęć, jeśli nam je prześlecie.



Na koniec zamieszczam zdjęcie mojego stanowiska pracy, bo pytaliście mnie co robię. Na fotografii nie ma jednego narzędzia mojej pracy, może domyślcie się jakiego?

Podpowiedz: **Czym robię zdjęcie?**

Inne ważne informacje na temat dbania o siebie i innych znajdziesz tu :

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosc/aktualnosc-oddzialow/infolinia-nfz-najczesciej-zadawane-pytania-zwiazane-z-koronawirusem,387.html>

Pozdrawiam Zuzanna Kucharska