

Kedves Szülők és Diákok!

Az osztályfőnököktől biztos értesültek róla, de szeretném én is megerősíteni, hogy az iskolapszichológusi tevékenység ebben az új helyzetben nem szűnt meg, csak áttevődött az online térbe.

A megkezdett konzultációk folytatódnak és szülő, diák egyaránt jelentkezhet konzultációra.

Az elkövetkezendő időszak tartogathat kihívásokat, nehézségeket, de benne van a fejlődés, növekedés lehetősége is.

Kérem, keressenek bátran, ha bármi kérdésük felvetődik, vagy szeretnének valamit átbeszélni. Nemcsak az egyéneknek, de a családoknak is új helyzettel kell szembenéznük.

Ha van kérésük, ötletük, szükségletük, kérem, ne habozzanak megkeresni.

A konzultációk zoom, skype (Kinga Gecs: <https://join.skype.com/invite/dTFTkJRHhYfN>) hangouts vagy egyéb felületen keresztül fognak zajlani. Természetesen e-mailen is elérhető vagyok: [kinga.gecs85@gmail.com](mailto:kinga.gecs85@gmail.com)

A Dózsa honlapjára segítő jellegű anyagokat fogok feltölteni, nézzenek rá, ha jól jönne időnként egy kis lelki muníció.

Elérhető vagyok: főként hétfő, kedd és szerdai napon rugalmasan, akár délutáni időpontban is!

*Sok erőt, kitartást, türelmet, jó egészséget kívánok az elkövetkezendő időszakra  
Mindannyiunknak!*

# Légy aktív otthon is!



• Kelj fel fix időben minden nap!



• Öltözz fel, fésülkødj meg, tisztálkødj a szokott módon!

• Tervezd meg a napodat, írd listát a teendøidről!



• Étkezz a megszokott módon!

• Készítsd el naponta az iskolai feladataidat!

• Jelöld ki pihenőidőt, lazíts!



• Ha teheted, levegőzz naponta fél órát, de ügyelj rá, hogy biztonságos távolságban maradj másoktól!

• Minden nap mozogj fél órát!



• Foglalkozz az offline-hobbijaiddal: énekelj, zenélj, táncolj, rajzolj, színezz, olvass!

• Beszélj a barátaiddal, szeretteiddel chaten vagy telefonon!



Készítette: Kulcsár Johanna

Üdvözlettel: Gécs Kinga (az iskolapszichológus)