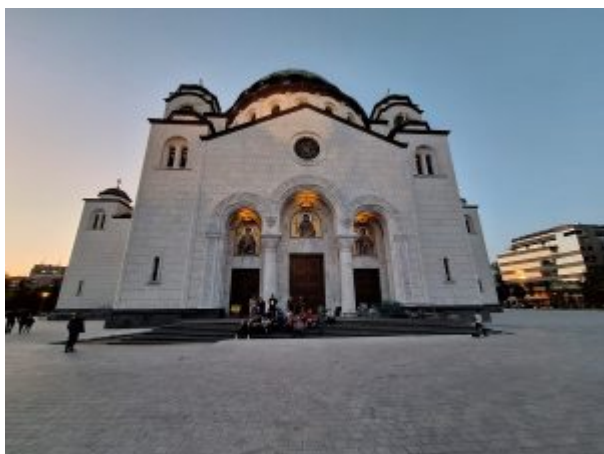


Podróże uczą i rozwijają – wakacyjny przewodnik

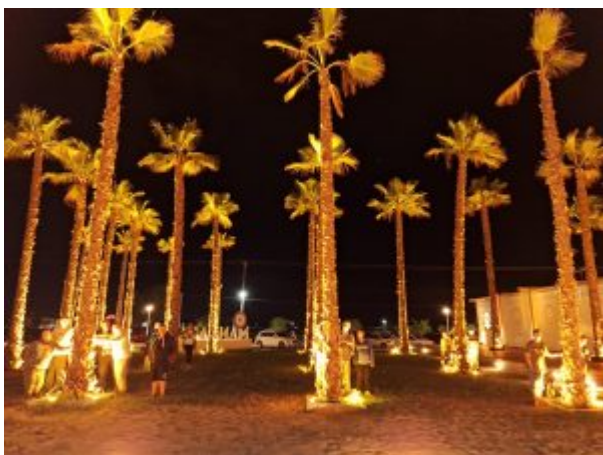
Wakacyjny czas niewątpliwie sprzyja oraz kojarzy się z podróżami, wyjazdami i zwiedzaniem miejsc zarówno w Polsce jak i poza granicami naszego kraju.

Nasza placówka od lat współpracuje z biurem podróży, który zapewnia nam przede wszystkim bezpieczne, komfortowe podróże w cudowne, zachwycające miejsca. A jak organizować takie wyjazdy, jak się do nich przygotować i gdzie warto się wybrać, o tym opowie właściciel Biura Podróży Piast-Tourist – Pan Józef Szpetkowski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/08/08_08.mp3









Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



00:00

Zmęczenie pandemią!? Jak sobie z tym radzić?

Trudny czas pandemii daje się Ci we znaki? Brakuje Ci pomysłów jak sobie radzić z własnymi emocjami? Z brakiem kontaktu z ludźmi? Posłuchaj rad naszego gościa

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Zmęczenie-pandemia-i-jak-sobie-z-tym-poradzic-1.mp3>

źródło fot. :

https://www.medicover.pl/Data/Files/storage_files/2020/4/27/b8d141dd-e8ac-4533-893f-65224c2e5004/koronawirus-emocje4.webp

NAD TYM NIE MAM KONTOLI WIĘC MOGĘ SIĘ NA TYM NIE SKUPIAĆ

- Przestrzeganie zasad bezpiecznego dystansu fizycznego wobec mnie przez innych ludzi

- Motywy działania innych ludzi

- Reakcje innych ludzi

- Zachowania innych ludzi



- Dostępność w sprzedaży papieru toaletowego lub produktów żywnościowych

- Przewidywanie, co się wydarzy

- Jak długo potrwa epidemia

NAD TYM MAM KONTOLĘ WIĘC MOGĘ SKUPIĆ SIĘ NA TYCH SPRAWACH

- Zachowanie bezpiecznego dystansu fizycznego wobec innych

- Ograniczenie oglądania wiadomości

- Postępowanie zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia

- Pozytywne nastawienie



- Ograniczenie czytania Social Mediów

- Znajdywanie ciekawych rzeczy do zrobienia w domu

- Moja życzliwość wobec innych