

WAKACJE

JAK SPĘDZIĆ JE BEZPIECZNIE ?

Okres wakacji to czas, na który w pełni zasłużyliście. Ostatnie miesiące różniły się od tych, które znacie z ubiegłych lat. Inaczej wyglądały lekcje, inaczej sprawdziany...wszystko było inne. Po dziesięciu miesiącach ciężkiej pracy- czas na wyczekany i wymarzony odpoczynek.

Zapewne macie już plany na najbliższy, swobodny dla Was czas.

Proszę Was, zanim jednak całkowicie oddacie się letniemu wypoczynkowi, zapoznajcie się z kilkoma ważnymi faktami.

BEZPIECZEŃSTWO !

W trakcie realizacji Waszych wakacyjnych planów zwróćcie uwagę na zachowanie bezpieczeństwa.

- Jeżdżąc na rowerze, rolkach, hulajnogach , deskach
 - Korzystając z różnych akwenów wodnych
 - Organizując piesze wędrówki
 - I masę innych atrakcji

NUMERY ALARMOWE

112 - główny numer ratunkowy (wszystkie służby ratunkowe zostają wezwane)

997 - policja

998 - straż pożarna

999 - pogotowie ratunkowe

Wakacyjne spotkania – wpływ otoczenia na moje zachowanie

Czy spędzając czas w gronie najbliższych przyjaciół, znajomych zastanawiałaś się kiedyś, jak wpływają oni na Ciebie i Twoje decyzje ?

Jeżeli nie, może dłuższy pobyt w domu to najwyższy czas, aby przeanalizować czy otoczenie w jakim jesteśmy i z kim spędzamy czas jest dla nas odpowiednie.

Jeżeli czujesz, że to coś dla Ciebie, zadaj sobie następujące pytania:

1. Kim się otaczasz, z kim spędzasz czas ?
2. O czym rozmawiacie ?
3. Czy koncentrujecie się na swoich wartościach i na tym, że Wasze życie zależy od Was ?
4. Czy sięgacie po różne niedozwolone substancje, używki, szukacie ucieczki od problemów ?
5. Czy w rozmowach obwiniacie wszystkich o Wasze niepowodzenia, czy szukacie pozytywnych aspektów?
6. Czy potraficie odnaleźć wspólne cele ?
7. Czy czujecie się swobodnie w swoim towarzystwie ?
8. Czy czujecie się akceptowani przez rówieśników ?

Mam nadzieję, że pytania które przeczytaliście niosą za sobą pozytywne odpowiedzi. Mam również nadzieję, że otaczacie się pozytywnymi osobami, które pomagają Wam umacniać pozytywny odbiór świata, a co najważniejszego samego siebie.

Pamiętajcie, że jeżeli jest inaczej powinniście użyć swojej asertywności, wyznaczać granice w obszarze których będziecie czuć się bezpiecznie.



PAMIĘTAJ !

POSTĘPUJ ZGODNIE Z SAMYM SOBĄ,
NIE PODEJMUJ DECYZJI POD PRZYMUSEM,
NACISKIEM DRUGIEJ OSOBY,
GDY TYLKO MASZ POTRZBĘ, POROZMAWIAJ Z
ZAUFANĄ OSOBĄ I SZUKAJ POMOCY
NIGDY NIE ZOSTAWIAJ PROBLEMÓW DLA SAMEGO
SIEBIE.

NIE JESTEŚ SAM !



...ale mimo wszystko, wakacje to wakacje. Więc trochę humoru na pożegnanie ! 😊

Najnowsze oferty

LATO 2020

1. Las Kuchnias
2. Los Balkonos
3. Santa Sypialnia
4. Porto Salon
5. Foteland
6. Costa del Hol
7. St. Toalet
8. Sofa del Mar
9. Puerto de la Garaż



Opalenizna tych wakacji



DEMOTYWATORY.PL