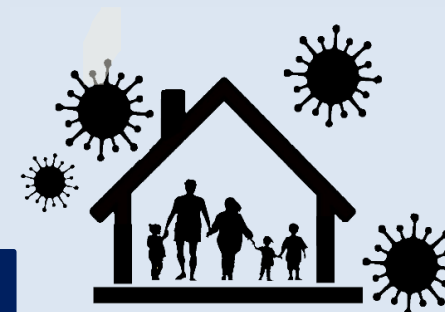




Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



## ŻYCIE RODZINNE W CZASIE COVID-19

### COVID-19 Jak sobie radzić ?



#### Podcasty

1. [Rodzicu, zadbaj o siebie](#)
2. [Jak zorganizować sobie dni kwarantanny?](#)
3. [Rodzinna kwarantanna z dietą w tle?](#)

#### Linki do stron / artykułów

1. [Być rodzicem w czasie kwarantanny](#)
2. [Blog edukowisko.pl/tydzień z dziecięcym lękiem](#)
3. [Unicef 6 sposobów dla rodziców jak wspierać dzieci podczas COVID 19](#)
4. [Domowe Zasady Ekranowe](#)
5. [Szkoła zamknięta jak dzieci mogą uczyć się w domu 20 internetowych źródeł wiedzy które możesz wykorzystać](#)

**Rodzice  
dziecka**

## Podcasty

## Linki do stron / artykułów

### Rodzice nastolatka

1. [Rodzicu, zadbaj o siebie](#)
2. [Koronawirus. Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie](#)
3. [Jak przetrwać kwarantannę Zdalna Edukacja](#)
4. [Nastolatki przeciążone stresem, szukają ukojenia online – rozmowa z Natalią Fedan](#)
5. [Jak radzić sobie ze stresem \(nie tylko w czasie pandemii\)](#)

1. [Jak rozmawiać z nastolatkiem 5 podpowiedzi które ułatwią porozumienie](#)
2. [Jak funkcjonować z nastolatkiem na ograniczonej przestrzeni - prezentacja](#)
3. [Jak zatrzymać nastolatka w domu - prezentacja](#)
4. [Domowe Zasady Ekranowe](#)

### Nastolatek

1. [Nastolatku, co się dzieje w Twojej głowie w czasie kwarantanny](#)
2. [Ogarnij się czyli 5 rzeczy które warto robić żeby nie oszaleć w domu](#)
3. [Zrezygnuj z cukru obniża odporność](#)
4. [Jak radzić sobie ze stresem \(nie tylko w czasie pandemii\)](#)

1. [Nastolatku porady jak efektywnie funkcjonować w okresie pandemii](#)
2. [Strach i lęk czym się różnią i jak sobie z tymi emocjami radzić](#)
3. [Jak efektywnie uczyć się w domu zasady pomocne w czasie nauki w domu](#)
4. [Jak zaplanować naukę przed maturą](#)
5. [Crazy nauka.pl](#)
6. [Zwiedzanie Gdańska online](#)

## Podcasty

## Linki do stron / artykułów

### Ósmoklasista

1. [Stres wróg czy przyjaciel - jak sobie z nim radzić](#)
2. [Jak skutecznie przygotować się do egzaminu](#)
3. [Jak nauczyć się na egzamin rady rówieśniczki](#)
4. [Egzamin z angielskiego SŁUCHANIE](#)
5. [Egzamin z angielskiego CZYTANIE](#)
6. [Język angielski jak zdobyć najwięcej punktów z PISANIA](#)

1. [8 klasa Jak wesprzeć dziecko w przygotowaniu do egzaminu](#)
2. [8 klasa 10 sposobów na lepszy wynik](#)
3. [8 klasa Jak się uczyć techniki zapamiętywania](#)
4. [8 klasa Jak się uczyć efektywnie](#)
5. [8 klasa kiedy zacząć się uczyć do egzaminu](#)
6. [10 sposobów na pozbycie się stresu przed egzaminem](#)
7. [Jak ważna jest ilość snu dla nauki](#)

### Maturzysta

1. [Koronawirus - jak zachować motywację w czterech ścianach](#)
2. [Jak rozplanować sobie naukę do matury](#)
3. [Jak się uczyć żeby się nauczyć](#)
4. [Jak zdać maturę i nie zwariować](#)
5. [Jak przygotować się do matury z jęz. polskiego](#)
6. [Jak wygrać ze stresem na maturze](#)

1. [Jak efektywnie uczyć się w domu zasady pomocne w czasie nauki w domu](#)
2. [Stres egzaminacyjny 6 skutecznych technik](#)
3. [Stres przed egzaminem jak z nim walczyć](#)
4. [Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminami](#)
5. [Pogotowie maturalne czyli jak sobie pomóc przed egzaminem](#)
6. [Jak ważna jest ilość snu dla nauki](#)
7. [Nauka ze zdrowym wspomaganie](#)
8. [Przygotuj własne wystąpienie-autoprezentacja](#)
9. [Co można zabrać ze sobą na maturę](#)
10. [Maturzysto obudź się](#)
11. [Matura i co dalej - kierunek studiów jak wybrać właściwy](#)