

WOJNA W UKRAINIE

Jak możesz się czuć i co możesz z tym zrobić?

by Edukacyjne



WOJNA W UKRAINIE

Oglądasz wiadomości w telewizji,
słuchasz informacji w radio, śledzisz
relacje w internecie, słuchasz rozmów
rodziny... Jak się czujesz, gdy słyszysz
napływające z Ukrainy wieści?
Czy umiesz nazwać te emocje?

WOJNA W UKRAINIE



Co możesz czuć...

PRZERAŻENIE

ZŁOŚĆ

OBAWA

GNIEW

BEZSILNOŚĆ

SMUTEK

OBURZENIE

STRACH

WOJNA W UKRAINIE



Co możesz zrobić, gdy czujesz niepokój...

- POROZMAWIAJ Z KIMŚ, KOMU UFASZ I Z KIM CZUJESZ SIĘ BEZPIECZNIE
- NARYSUJ SVOJE EMOCJE NA KARTCE
- POSŁUCHAJ MUZYKI, KTÓRA CIĘ USPOKAJA
- WYBIERZ AKTYWNOŚCI, KTÓRE NIE WYMAGAJĄ SIEDZENIA PRZED EKRANEM
- POWSPOMINAJ CHWILĘ, W KTÓRYCH CZUŁAŚ/EŚ SIĘ SZCZĘŚLIWY
- STWÓRZ LISTĘ RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNA/Y
- ZASTANÓWI SIĘ KIEDY JESTEŚ NAJBARDZIEJ SZCZĘŚLIWA/Y
- POCZYTAJ KSIĄŻKĘ

WOJNA W UKRAINIE



Uwaga!

- Chcemy wiedzieć jak najwięcej o sytuacji. w Ukrainie i możemy czuć potrzebę ciągłego sprawdzania najnowszych informacji. Pamiętaj o przerwach i staraj się skupić na swoich codziennych obowiązkach.

WOJNA W UKRAINIE



Uwaga!

- Nie wszystko, co jest pokazywane w mediach, musi być prawdą. Fake news to nieprawdziwa lub częściowo nieprawdziwa wiadomość, często o charakterze sensacyjnym.

WOJNA W UKRAINIE



Uwaga!

- W dzisiejszych czasach bardzo ciężko jest zweryfikować, czy film, zdjęcie lub informacja jest prawdziwa. Pamiętaj o tym, gdy natrafisz na sensacyjną wiadomość i nie rozpowszechniaj jej dalej bez rzetelnego sprawdzenia źródła!

WOJNA W UKRAINIE



Jak możesz pomóc?

- CZY MASZ ZNAJOMYCH
POCHODZENIA UKRAIŃSKIEGO?
POROZMAWIAJ Z NIMI I OKAŻ
SWOJE WSPÓŁCZUCIE

- JEŚLI MOŻESZ SOBIE NA TO
POZWOLIĆ, WEŹ UDZIAŁ W
ZBIÓRCĘ NA RZECZ UCHODźCÓW
Z UKRAINY- SPRAWDŹ, CO JEST
AKTUALNIE POTRZEBNE LUB
WPŁAĆ PIENIĄDZE - LICZY SIĘ
NAWET SYMBOLICZNA POMOC!

JESTEŚMY

solidarni z Ukrainą