

Drodzy Uczniowie i Uczennice,

część z Was pewnie cieszy się, że nie musi przychodzić do szkoły. Wiemy też, że niektórzy są w związku z tym zasmuceni. Każdy z nas musi wyrobić sobie zupełnie nowy tryb dnia. Pamiętajcie też, że ograniczenia spotkań towarzyskich, wyjść i zajęć dodatkowych wynikają z bezpieczeństwa i nie są na zawsze! Potraktujcie ten okres jako dodatkową możliwość do ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności. To nie jest okres ferii ani mini wakacji. Wszyscy - uczniowie, nauczyciele i Wasi rodzice nadal mamy obowiązki, które będziemy realizować. Zmienia się jedynie sposób, w jaki to robimy.

Poniżej wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas.

Utrzymaj szkolny tryb dnia:

1. Wstawaj o tej samej porze.
2. Zachowaj poranną rutynę - pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
3. Przed rozpoczęciem nauki wyjdź do ogródka, z psem, na balkon albo otwórz okno i poodychaj świeżym powietrzem to rozbudzi Twoje ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność.
4. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
5. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz, boisko. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerował umysł.
6. W czasie przerw unikaj oglądania YouTube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
7. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować i nie mogą spędzać z Tobą czasu, kiedy ty masz już wolne.
8. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
9. Ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić
10. Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, prac, prasować.
11. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.
12. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
13. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Doceń siebie!
14. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Prosimy, dbaj o siebie i przestrzegaj ograniczeń!