

Kilka cennych wskazówek dotyczących funkcjonowania uczniów w warunkach nauki domowej.

1. Drodzy Uczniowie, starajcie się zachować dobowy rytm dnia sprzed czasów pandemii!!!
2. Wstawajcie **rano** o tej samej porze.
3. Zachowajcie poranny rytuał: toaleta, śniadanie, przebranie się z piżamy w ubranie.
4. Przed rozpoczęciem nauki wyjdźcie z psem, na balkon albo otwórzcie szeroko okno i pooddychajcie świeżym powietrzem, to rozbudzi Wasze ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Waszą odporność.
5. Starajcie się o tej samej porze przed południem wykonywać pracę zadaną przez nauczycieli, to najlepszy czas na wysiłek umysłowy!!!!
6. W czasie nauki róbcie sobie krótkie ruchowe przerwy przecież w szkole wychodziliście na korytarz, spacerowaliście, graliście w tenisa stołowego. Napijcie się wody, wstańcie z miejsca, pospacerujcie po mieszkaniu - to będzie regenerowało Wasz umysł.
7. W czasie przerw unikajcie oglądania youtube, seriali, grania w gry. UWAGA!!!!To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
8. Zaplanujcie sobie czas popołudniowy. Pamiętajcie, że w większości rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu, nie mogą spędzać z Wami czasu, kiedy Wy macie już wolne.
9. Utrzymujcie kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystajcie po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywne spędzenie czasu wolnego.
10. Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, prać, prasować.
11. Ustalcie sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziecie i tak dodatkowo spędzać więcej czasu na komputerze niż zwykle.
12. 1,5 godziny przed snem wyłączcie elektronikę. Zaniedbując to narażacie się na problemy ze snem!!!
13. Przed pójściem spać podsumujcie to, co udało Wam się wykonać danego dnia. Docieńcie siebie i wyciągnijcie wnioski na następny dzień - czego chcecie zrobić więcej, czego mniej.
14. Uspokójcie umysł. Wieczór to dobry moment na wyciszenie.
15. Dbajcie o sen. Śpijcie minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Życzymy wytrwałości w tym trudnym dla Was czasie, pozdrawiamy serdecznie

pedagogzy szkolni

Agnieszka Szelaż i Katarzyna Patryarcha