

Drogie Uczennice i Drodzy Uczniowie!

Dziś pierwszy dzień, w którym nie poszliśmy do szkoły. Myślę sobie, że wielu z Was cieszy się z tego powodu. Pewnie jest też tak, że niektórym z Was trudno odnaleźć się w tej sytuacji.

Rozumiem to. Obecna sytuacja jest trudna zarówno dla Was, ale także i dla nas nauczycieli. Pamiętajcie proszę, że najbliższe dwa tygodnie to nie jest czas ferii ani dni wolne. Potraktujcie ten okres jako czas, w którym możecie rozwijać swoje zainteresowania i utrwalać Waszą wiedzę.

Wszyscy - i Wy uczniowie i my nauczyciele mamy swoje obowiązki, które będziemy realizować. Zmieni się tylko sposób, w jaki będziemy to robić.

Na szczęście mamy Internet, który możemy wykorzystać do uczenia się i poszukiwania informacji ☺. Wykorzystajmy zatem ten czas dobrze.

Ważne jest, aby w tej nowej sytuacji każdy z nas postarał się ustalić stały porządek dnia.

Proponuję Wam, aby:

- wstawać codziennie mniej więcej o tej samej porze - pamiętajcie o tym, aby nie przesypiać dnia ☺;
- pamiętać o higienie i śniadaniu - nie chodźcie cały dzień w piżamie - to rozleniwia ☺;
- przed rozpoczęciem nauki wyjść do ogródka, na spacer z psem. Warto otworzyć okno i poddychać świeżym powietrzem-to wzmacnia Waszą odporność!
- o określonej porze zacząć pracę zadaną przez nauczycieli-popracujcie 2-3 godziny;
- w czasie nauki robić sobie krótkie ruchowe przerwy. Podczas nich unikajcie oglądania YouTube'a, seriali czy grania w gry.
- zaplanować sobie czas popołudniowy. Pamiętajcie, że rodzice nadal będą pracować zdalnie, nawet jeśli fizycznie będą w domu.
- ustalić z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić;
- ustalić sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziecie mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.
- 1,5 godziny przed snem wyłączcie elektronikę.

Dlaczego - zobaczcie sami: <https://www.youtube.com/watch?v=Nrj6OgXdhQ0>

• Przed pójściem spać podsumować to, co udało Wami się wykonać danego dnia. Doceńcie siebie! i wyciągnijcie wnioski na następny dzień - czego chcecie robić więcej, czego mniej.

- Zadbaj o sen. Śpijcie minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność!

Na koniec proszę - utrzymujcie kontakty towarzyskie TYLKO online.

To bardzo ważne dla naszego wspólnego bezpieczeństwa.

Proszę dbajcie o siebie i przestrzegajcie ograniczeń.

Gdybyście chcieli do mnie napisać w każdej sprawie jestem dostępna pod adresem: XXX

Pozdrawiam Was ciepło ☺

Izabela Jaskółka-Turek

pedagog szkolny