

INFORMACJA DLA UCZNIÓW

DROGI UCZNIU! - Proszę dbaj o siebie i przestrzegaj ograniczeń!

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. zadбай o wartościowe odżywianie (warzywa, owoce każdego dnia) - jest podstawą właściwej pracy mózgu (samochód Twoich rodziców bez paliwa też nie pojedzie),
4. przed rozpoczęciem nauki wyjdź do ogródka, z psem, na balkon albo otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem to rozbudzi Twoje ciało (będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność).
5. o określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli,
6. nie zniechęcaj się jeśli czegoś nie będziesz potrafił wykonać, w przypadku problemu bądź w kontakcie z wychowawcą, nauczycielem, dyrektorem,
7. w czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł, spacer w spokojne miejsce wskazany, aby dotlenić organizm,
8. w czasie przerw unikaj oglądania youtube, seriali, grania w gry, to świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny,
8. zaplanuj sobie czas popołudniowy, pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu i nie mogą spędzać z Tobą czasu, kiedy ty masz już wolne,
10. utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online, wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny,
11. ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem spędzić czas,
12. zapytaj rodziców, jak możesz pomóc im w domowych obowiązkach, to świetna okazja, by nauczyć się gotować, prać, prasować ... ,
13. ustal sobie i wspólnie z rodzicami limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali,
14. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę, zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem,
15. przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia, docień siebie! i wyciągnij wnioski na następny dzień – czego chcesz robić więcej, czego mniej,
16. wieczór to dobry moment do treningu umysłu, naucz swój umysł, jak ma zatrzymywać pracę i wchodzić w stan relaksu, wystarczy, byś przez 5-10 minut był w pozycji siedzącej i myślał o przyjemnych dla Ciebie chwilach i wydarzeniach,
17. dbaj o sen, śpij minimum 8 godzin, to wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną,
18. rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny, myj często ręce, nie dotykaj bez potrzeby twarzy i oczu,
19. **pamiętaj o bezpieczeństwie w sieci internetowej.**

Dyrektor

Małgorzata Muchlewicz