

Drodzy Uczniowie☺

Za nami kolejny dzień nauczania on-line, który jest coraz intensywniejszym treningiem samodyscypliny.

Bardzo Was proszę, potraktujcie ten okres jako dodatkową możliwość ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności. Jestem pewna, że każdy z Was posiada te cechy☺

Pamiętajcie, że to nie jest okres ferii ani mini wakacji. Wszyscy uczniowie, nauczyciele oraz Wasi rodzice nadal mają obowiązki, które będą realizować. Zmienił się tylko, sposób w jaki to robimy.

Poniżej przesyłam wskazówki (porady) jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas:

1. Wstawaj o tej samej porze.
2. Zachowaj poranną rutynę – pamiętaj o śniadaniu – nie chodź cały dzień w piżamie :)
3. Przed rozpoczęciem nauki wyjdź do ogródka, z psem, na balkon albo po prostu otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem - to rozbudzi Twoje ciało i umysł oraz wzmocni Twoją odporność.
4. O określonej porze rozpocznij pracę zadaną przez nauczycieli.
5. W trakcie nauki rób krótkie przerwy (w szkole też je masz)
6. W trakcie przerw unikaj zaglądania w telefon (to świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny)
7. Zaplanuj sobie czas popołudniowy (dobra książka, film..)
8. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO ONLINE.
9. Ustal sobie limit czasu (telefon, komputer, gry, telewizja). Będziesz mieć więcej czasu niż kiedykolwiek :)
10. Pamiętaj aby 1,5 godz. przed snem wyłączyć telefon.
11. Przed pójściem spać podsumuj dzień i to co udało Ci się wykonać. Docenij siebie ! Pochwal się! Wyciągnij wnioski !
12. Wieczór to też dobry czas na trening umysłu. Odpręż się, zrelaksuj, pooddychaj -wtedy zbędne myśli zaczną się wyciszać.
13. Dobry sen (ok. 8 godz.) wzmacnia Twoją odporność fizyczną i psychiczną.

Drodzy Uczniowie, proszę dbajcie o siebie i przestrzegajcie ograniczeń ale również nie zapominajcie o dobrym humorze☺ Pamiętajcie też, że ograniczenie spotkań towarzyskich i cotygodniowych zajęć dodatkowych wynikają z bezpieczeństwa i nie są na zawsze!

Jeżeli coś Was niepokoi, macie pytania lub chcielibyście od tak z kimś pogadać, PAMIĘTAJCIE, że jestem do Waszej dyspozycji. Czeka na Wasze maile lub wiadomości na platformie Messenger☺

Dużo zdrowia i wytrwałości.

Pedagog – Anna Kawulok