

Drodzy Uczniowie,

dostaliście informację od Dyrektora, jak będzie wyglądał tryb nauki. Na bieżąco od nauczycieli dostajecie materiały do pracy i nauki. 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 będziemy to robić.

Jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas?

1. Wstawaj o tej samej porze
2. Zachowaj poranną rutynę - pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
3. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli. Możesz kierować się planem lekcji lub samodzielnie decydować w jaki sposób realizujesz program przesłany przez nauczycieli. Ósmoklasisto! PAMIĘTAJ O CZASIE, KTÓRY POŚWIĘCISZ NA PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU!
4. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł.
5. W czasie przerw unikaj oglądania youtube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny. W szkole obowiązuje regulamin używania telefonów komórkowych, zastosuj go również w domu w trakcie nauki.
6. 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.
7. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
8. Ustal z rodzicami czas po południu, który będziecie mogli spędzić wspólnie.
9. Pamiętaj o aktywności fizycznej. Ustalcie sobie trening możliwy do wykonania w domu i zadbajcie o to, aby znaleźć na niego czas codziennie.
10. W czasie szkoły online możesz pomóc rodzicom w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, pracować, prasować. Bądźcie tu kreatywni :)
11. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.
12. 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. To doskonały trening zarządzania sobą w czasie.
13. Zadbaj o higienę snu. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Dbajcie o siebie!

W razie pytań zapraszam do kontaktu przez dziennik elektroniczny

Pozdrawiamy zespół psychologiczno - pedagogiczny