

Drodzy uczniowie!

Sytuacja, w której się obecnie znajdujemy jest nietypowa i trudna dla wszystkich. Decyzja o zawieszeniu zajęć podjęta została w trosce o bezpieczeństwo uczniów i ich rodzin.

Nie jest to jednak czas ferii czy wakacji. Wykorzystajcie go na naukę, usystematyzowanie wiedzy, na powtórzenie materiału.

Wszyscy – uczniowie, nauczyciele i Wasi rodzice nadal mamy obowiązki, które będziemy realizować w nieco inny sposób.

Poniżej przekazuję kilka rad i wskazówek, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas.

Utrzymaj szkolny tryb dnia.

- wstawaj o tej samej lub zbliżonej porze, co w czasie nauki szkolnej
- zachowaj poranną rutynę — pamiętaj o higienie i śniadaniu; nie chodź cały dzień w piżamie
- 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
- ustal stałe godziny pracy zdalnej, zbliżone do godzin pracy w szkole i przestrzegaj ich codziennie
- w czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy; w szkole wychodziliście na korytarz, w domu przejdź do innego pokoju, pamiętaj, że proste ćwiczenia — rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł
- w czasie przerw unikaj oglądania youtube, seriali, grania w gry, korzystania z komputera, czy telefonu; to świetne ćwiczenie samodyscypliny
- zaplanuj sobie czas popołudniowy; przeczytaj ciekawą książkę, lekturę, obejrzyj wartościowy film, np. ekranizację lektury
- pracuj samodzielnie, nie angażuj rodziców czy rodzeństwa do rozwiązywania za Ciebie zadań
- nie poddawaj się! poszukuj sposobu rozwiązania
- gdy nie rozumiesz zadania, zapytaj nauczyciela, chętnie pomoże Ci w rozwiązaniu problemu.

Zorganizuj sobie miejsce pracy

- zabezpiecz sobie komputer z dostępem do internetu, tak abyś miał stały kontakt z nauczycielami, sprawdź, czy masz zainstalowane niezbędne aplikacje

- wykorzystaj do pracy biurko, przy którym stale odrabiasz lekcje
- pamiętaj o prawidłowej wysokości biurka i krzesła, tak aby nie męczyć kręgosłupa
- zadbaj o prawidłowe oświetlenie (światło powinno padać z lewej strony, jeżeli jesteś praworęczny i z prawej, gdy używasz lewej ręki)
- zapewnij sobie dostęp do pomocy i książek, aby bez potrzeby nie odrywać się od pracy
- uporządkuj miejsce pracy, usuń zbędne „rozpraszacze”, odłóż i wycisz telefon, zamknij Facebooka, aby nic Cię nie kusilo
- ustal z rodzeństwem, że pracujecie w tym samym czasie, aby nie przeszkadzać sobie wzajemnie
- wykorzystaj strony edukacyjne polecane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, wykaz znajdziesz na stronie www.men.gov.pl

Zaplanuj czas wolny

- nie wychodź z domu, utrzymuj kontakty towarzyskie **TYLKO** online
- zaplanuj z rodzicami, rodzeństwem czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić, zagrać w grę, wspólnie spędzić czas, bądź kreatywny i pomysłowy, nie daj się nudzie, znużeniu i apatii
- zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach; to świetna okazja, by nauczyć się gotować, prać, prasować
- ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali, będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle podczas kontaktowania się z nauczycielami
- wycisz się, na 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę, zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
- 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
- dbaj o sen; śpij minimum 8 godzin, to wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Zadbaj o bezpieczeństwo w internecie;

- nie ujawniaj swoich danych,
- nie umieszczaj zdjęć, na których znajdują się inne osoby, możesz to zrobić dopiero, gdy każdy z nich wyrazi na to zgodę;
- unikaj nieznanych stron, nie otwieraj linków od nieznanych osób, możesz narazić się na działanie hakerów

- pamiętaj, że nauczyciele kontaktując się z Tobą korzystają z bezpłatnych aplikacji i kont, nie daj się namówić na wykupienie dostępu do portali edukacyjnych

Pamiętaj o bezpieczeństwie w życiu realnym,

- zachowaj zasady higieny osobistej – często i dokładnie myj ręce mydłem i pod bieżącą wodą;

- zachowaj odstęp 1,5 m od osób, które kichają lub kaszlą

- zakrywaj usta i nos łokciem lub chusteczką podczas kichania, czy kaszlu

- jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy choroby, a miałeś kontakt z osobą chorą czy z grupy ryzyka, powiadom rodziców i zgłoście się do lekarza.

Drogi uczniu!

Mam nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Ci przetrwać ten trudny czas i wspólnie uda nam się osiągnąć sukces.

Gdyby ktoś z Was potrzebował pomocy to zapraszam do kontaktu telefonicznego (Wasi Rodzice nim dysponują), e- mail: uniszewskaagnieszka@onet.pl lub na grupę klasową.

Pozdrawiam Agnieszka Uniszewska