

Praktyczne informacje dotyczące zdalnego nauczania.

Drodzy uczniowie, nauczyciele i rodzice w czasie społecznej kwarantanny, która zmusza nas do pozostawania w domu nadal będziemy realizować swoje obowiązki. Zmienia się jedynie sposób, w jaki będziemy to robić. Jest to dla nas wszystkich nowa sytuacja, w której potrzebujemy wyrobić sobie nowe nawyki oraz uświadomić sobie jak bezpiecznie i efektywnie ten czas wykorzystać. Poniżej zamieszczamy kilka istotnych wskazówek, z którymi warto się zapoznać i z których warto skorzystać podczas nauki w domu. Kochani potraktujcie ten okres jako możliwość kształtowania odpowiedzialności, ćwiczenia cierpliwości, rozwijania kreatywności i dążenie do samorealizacji.

Drogi uczniu:

1. Utrzymaj szkolny tryb dnia, wstawaj o tej samej porze.
2. Zachowaj poranną rutynę - pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
3. Przed rozpoczęciem nauki wyjdź na balkon albo otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem, to rozbudzi Twoje ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność.
4. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
5. W czasie nauki rób sobie krótkie, ruchowe przerwy. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po pokoju/ mieszkaniu.
6. Zaplanuj sobie czas popołudniowy (utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online; pamiętaj ograniczenia spotkań towarzyskich, wyjść na miasto itp. wynikają z bezpieczeństwa i nie są na zawsze!).
7. Ustal z rodzicami czas, w którym będziesz mógł zaangażować się w obowiązki domowe.
8. Ustal sobie limit spędzania czasu wolnego przy komputerze ponieważ i tak spędzisz przy nim więcej czasu niż zwykle.
9. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę.
10. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Docień siebie!
11. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment na relaks.
12. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin, to wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Proszę dbaj o siebie.