

## **Następny tydzień w domu.....**

*Witam, myślę, że część z Was cieszy się, że nie musi przychodzić do szkoły, ale są też tacy, którzy tęsknią za szkołą-za czasem spędzonym wśród znajomych-spotykając się w swoich zaklepanych kącikach na przerwie, za psikusami, rozmowami.....po prostu za normalną rzeczywistością spotkania się w szkole....)*

*Potraktujcie ten okres jako dodatkową możliwość do ćwiczenia cierpliwości, odpowiedzialności, systematyczności, kreatywności, optymizmu, nie zapominajcie o uśmiechu :)*

*To bardzo wymagający czas dla nas wszystkich. Wszyscy - uczniowie, nauczyciele i Wasi rodzice nadal mamy obowiązki, które realizujemy. Zmienia się jedynie sposób, w jaki to robimy.*

### **Poniżej przesyłam Wam wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas. Utrzymaj szkolny tryb dnia:**

- Wstawaj o tej samej porze, nie musi to być siódma rano, ale też lepiej, by nie była to 14.00 :)
- Pamiętaj o higienie i śniadaniu. Zrób sobie zdrowe śniadanko. Nie chodź cały dzień w piżamie-choćby była najładniejsza.
- Przed rozpoczęciem nauki wyjdź przed dom Wy akurat macie taką możliwość, albo otwórz okno i poodychaj świeżym powietrzem,
  - a teraz trochę gimnastyki (pozdrawiamy panów od wychowania fizycznego) przysiady, skakanka, skłony, brzuszki- co tylko zapragniesz w rozsądnych granicach- nie jesteś w domu sam.
- O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
- W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy, aby zregenerować umysł.
- Zaplanuj sobie czas popołudniowy- kilka stron lektury, rysunek dnia, puzzle, kolorowanie i ....a może pamiętnik?
- Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO on-line. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny. Czekam na wiadomości od Was :)
- Wykorzystaj czas na aktywne i bliskie kontakty z rodziną - rodzicami, rodzeństwem. To jest TEN moment, gdy możemy zwolnić tempo życia, posiedzieć po prostu obok siebie, pogadać, zagrać w planszówkę, ugotować coś wspólnie.
- Możesz pomóc rodzinie w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by zdobyć nowe umiejętności - pranie, prasowanie, drobne domowe naprawy. Czemu nie.....
- Ustal sobie limit grania w gry komputerowe, korzystania z komunikatorów i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na te aktywności.
- Co najmniej 1 godzinę przed snem wyłącz elektronikę, ułatwi to zasypianie. To dobry moment do treningu umysłu. Wystarczy, byś przez 5- 10 minut w pozycji siedzącej odliczał/a oddechy. Kiedy skoncentrujesz uwagę na oddechach, zbędne myśli zaczną się wyciszać. Zrelaksuj się, oczywiście bez telefonu, zostaw, może się uda?

· Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Docień siebie, powiedz sobie coś miłego - zasługujesz na nagrodę ! :)

· Dbaj o sen, pamiętaj o wywietrzeniu pokoju, śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

*Jeśli masz potrzebę rozmowy telefonicznej ze mną napisz do mnie wiadomość e-mail:  
epedagog@interia.pl*

BĘDZIE DOBRZE!

*Tęsknię za Wami....*

Pedagog szkolny