

LIST MOTYWUJĄCY

Drodzy Uczniowie i Uczennice,

Od 16 marca zaczęliśmy szkołę w wersji on-line. Jest to dla nas wszystkich nowa sytuacja, na którą różnie reagujemy. Przeżywamy różne emocje. To naturalne, gdyż każdy z nas musi wyrobić w sobie zupełnie nowy tryb dnia.

Jest to dla nas czas pracy a nie odpoczynku. Nie możemy traktować tego okresu jako wakacji.

Poniżej umieszczamy kilka rad , jak dobrze spędzić ten czas:

1. Postaraj się nie zmieniać czasu wstawania.
2. Po wstaniu wykonaj wszystkie swoje czynności np. umyj się, zjedz śniadanie, zrób porządek w pokoju.
3. Zanim siądziesz do nauki, postaraj się choć chwilę pooddychać świeżym powietrzem- otwórz okno, przewietrz pokój.
4. Ustal sobie stałą porę pracy nad zadaniami przesłanymi przez nauczycieli.
5. Rób sobie krótkie przerwy, podobnie jak to było w szkole.
6. Przerw nie wykorzystuj na oglądanie TV lub granie.
7. Zorganizuj sobie czas popołudniowy, w taki sposób aby dał Ci dużo radości – porozmawiaj z rodziną, pograj w gry planszowe, posłuchaj muzyki, naucz się czegoś nowego (spróbuj się nauczyć gotować, szyć), rozwijaj swoje zainteresowania.
8. Ustal z rodzicami w czym możesz pomóc
9. Zorganizuj w klasie (on –line) konkurs na np. najlepiej upieczone ciastka, najfajniejszy rysunek czy wymyśl quiz lub komiks.
10. Pamiętaj, że ze znajomymi możesz kontaktować się TYLKO ON – LINE.
11. Wyznacz sobie ile czasu spędzisz przy komputerze, telefonie czy przed telewizorem. **Pamiętaj! Trzymaj się ustalonych przez siebie zasad.**
12. Zanim pójdziesz spać podsumuj dzień, pochwal się za to co było dobre i co udało Ci się zrealizować. Popracuj nad tym co jeszcze nie wyszło.
13. Nie zapominaj , że musisz się wyspać ;))))

Pozdrawiamy serdecznie, mocno Wam kibicujemy (mimo odwołanego Euro 2020)

Pani Ania i Pani Gosia