

Utrzymaj stały rytm dnia:

1. 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 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 mieszkaniu będą regenerowały umysł.
6. W czasie przerw unikaj oglądania youtube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
7. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, aby dostarczyć sobie choć trochę aktywności fizycznej (koniecznie wykonuj ćwiczenia, które zleca nauczyciel wf).
8. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO on-line. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się on-line swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
9. Ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli np. razem pograć w gry planszowe, obejrzeć wspólnie jakiś film lub po prostu porozmawiać.
10. Zapytaj rodziców, jak możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, prasować, majsterkować. Proponujemy, abyście organizowali w klasach konkursy on-line np. na własnoręcznie przyrządzoną potrawę, sposób spędzania czasu wolnego itp.
11. Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje w sposób możliwy w obecnych warunkach.
12. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania telewizji. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na grę na komputerze niż zwykle.
13. Dwie godziny przed snem wyłącz elektronikę. Zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
14. 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.
15. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu. Naucz swój umysł, jak ma zatrzymać pracę i wchodzić w stan relaksu. Wystarczy, byś przez 5-10 minut w pozycji siedzącej odliczał/a oddechy. Kiedy skoncentrujesz uwagę na oddechach, zbędne myśli zaczną się wyciszać.
16. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Jeśli chcecie podzielić się z nami o tym, co robicie lub porozmawiać o tym, co czujecie i przeżywacie, jesteśmy do Waszej dyspozycji. Prosimy o kontakt za pośrednictwem dziennika elektronicznego Librus lub poczty elektronicznej.

Pozdrawiamy.

Pedagog Anna Robaczewska – anna.robaczewska.65@gmail.com

Psycholog Janusz Szymański – jszpsycholg@gmail.com

Psycholog Elżbieta Rosman-Zembrzuska – elazembrzuska@wp.pl