

Drodzy Uczniowie, znaleźliście się w nietypowej sytuacji, która spowodowała, że Wasza codzienność wygląda inaczej niż dotychczas. Dlatego zachęcam każdego ucznia, aby wykorzystał ten czas w pozytywny sposób:

- Sukcesywnie realizuj zadania przesłane przez nauczycieli. Postaraj się wykonywać je w czasie, w którym na co dzień byłbyś w szkole (dzięki temu zachowasz swój stały rytm dnia);
- Nadrób czytanie książek, zaległych lektur;
- Zabierz się za wiosenne porządki (nie muszą ograniczać się do własnego pokoju ☺, dzięki czemu sprawisz radość swoim bliskim);
- Spędzaj czas z najbliższymi poprzez:
 - wspólne gotowanie,
 - granie w gry planszowe lub kreatywne (kalambury, zagadki),
 - wykonywanie rękodzieła (poznaj różne techniki plastyczne: decoupage, quilling itp.)
 - majsterkowanie,
 - rozmowy, na które wcześniej nie było czasu;
- Możesz wirtualnie podróżować, pogłębiać wiedzę na interesujące Cię tematy. Pamiętaj tylko, aby korzystać ze sprawdzonych stron odpowiednich dla osób w Twoim wieku;
- Nie zapominaj o swoich koleżankach i kolegach. Podtrzymuj relacje z rówieśnikami za pomocą dostępnych technologii (Internet, telefon). Pamiętaj jednak o właściwej postawie w cyberprzestrzeni. Nie narażaj się na niepotrzebne kłopoty, abyś nie stał się ofiarą ani sprawcą cyberprzemocy;
- Dobrze się odżywiaj. Więcej czasu wolnego może spowodować, iż będziesz jeść więcej niż na co dzień. Dlatego postaraj się racjonalnie podchodzić, do jakości i ilości spożywanych posiłków;
- Uprawiaj sport. Nawet w obrębie własnego domu można zadbać o kondycję fizyczną. Pamiętaj o bezpieczeństwie i higienie podczas podejmowanych aktywności.
- Myśl pozytywnie, uśmiechaj się. Twoje pozytywne nastawienie udzieli się bliskim.
- Stosuj się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia **#Zostań w domu!**

Pozdrawiam Was serdecznie

Pedagog szkolny Katarzyna Jaskowska