

***Drodzy Rodzice i Uczniowie,***

*decyzją MEN uczniowie w dalszym ciągu pozostają w domach, a rozporządzenie MEN z dnia 20 marca 2020r., które obowiązuje od 25.03.2020r wprowadza obowiązek nauczania zdalnego.*

**W związku z powyższym kierujemy do Was wskazówki, które mogą pomóc w organizacji czasu, który spędzacie teraz głównie w domu.**

### **1. Planuj.**

Możesz zaplanować sobie cały tydzień, albo kilka dni, albo każdy dzień z osobna np.

- pobudka godzina (wpisz godzinę),
- śniadanie (wpisz godzinę),
- nauka (wpisz godzinę) itd.

Taki plan możesz umieścić w widocznym miejscu np. nad biurkiem, aby był cały czas w polu twój widzenia.

Naukę zaplanuj z rozbiciem na każdy przedmiot, ile czasu potrzebujesz na przepracowanie materiałów przygotowanych dla Ciebie przez nauczycieli.

Przed przystąpieniem do nauki zadбай o miejsce pracy. Sprawdź czy na Twoim biurku znajdują się tylko i wyłącznie potrzebne do nauki przedmioty czy też są tam przedmioty mogące rozpraszać Twoją uwagę. To, co może Cię rozpraszać, schowaj.

Kiedy poczujesz zmęczenie i nie skupiasz się już na pracy - rób przerwy relaksacyjne, np. podejdź do okna i popatrz daleko w dal. Popatrz np. na budynek za oknem, zapamiętaj go, zamknij oczy i próbuj wyobrazić sobie ten budynek. Bardzo dobrze odpręża i działa na zmęczone oczy kolor zielony. Dlatego patrz na zieloną trawę, pierwsze wiosenne rośliny itp.

Inne ćwiczenia relaksujące dla Twoich zmęczonych oczu to np. zasłanianie oczu, mruganie, okłady ze świetlika, herbaty itp., masaże.

### **2. Myśl pozytywnie, nie panikuj.**

Jesteś w domu właśnie po to, aby czuć się bezpiecznie. Pozytywne myślenie jest teraz w tym trudnym dla nas wszystkich czasie bardzo ważne i zawsze było bardzo ważne.

### **3. Róbcie teraz w domu to, na co do tej pory brakowało Wam czasu.**

Uporządkuj zdjęcia, przejrzyj garderobę, czytaj, oglądaj seriale, rozmawiaj z rodzicami, rodzeństwem, graj w gry planszowe, układaj puzzle, zadzwoń do babci, do dziadka do cioci i wujka.

### **4. Spróbujcie nie koncentrować się na lęku, nie wymyślać scenariuszy co będzie.**

Spróbujcie skupić się na tym, co jest tu i teraz. Możecie wymyślać sto różnych rozwiązań, a życie i tak pokaże Wam to sto pierwsze rozwiązanie. Dlatego tak ważne jest skupianie się na tym, co dzieje się tu i teraz.

**5. Dbaj o kondycję fizyczną:**

Ćwicz w domu, korzystaj z treningów on-line, dobrze się odżywiaj, unikaj używek. Dobra kondycja fizyczna to podstawa dobrej kondycji psychicznej.

**6. Bądź odpowiedzialny, zostań w domu!**

Od każdego z nas zależy czy wirus będzie zahamowany.

**Alina Wojtasiak-Drobina – Psycholog**  
**24.03.2020r.**