

LIST DO UCZNIÓW

Drogi uczniu!

Aby efektywnie uczyć się poza szkołą, utrzymaj szkolny tryb dnia:

1. Wstawaj o tej samej porze.
2. Zachowaj poranną rutynę – pamiętaj o higienie i śniadaniu.
3. Przed rozpoczęciem nauki wyjdź do ogródka, z psem, na balkon albo otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem, to rozbudzi Twoje ciało (będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność).
4. Przygotuj sobie miejsce do systematycznej nauki. Zadbaj o ład na biurku, półce z książkami. Jeżeli dzielisz pokój z rodzeństwem ustal zasady korzystania ze wspólnej przestrzeni, tak aby każdy z Was mógł uczyć się i wypoczywać.
5. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
6. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziłeś na korytarz, na przerwę. Takie czynności jak: rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będą regenerowały twój umysł.
7. W czasie przerw unikaj oglądania youtube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
8. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu.
9. Utrzymuj kontakty towarzyskie **TYLKO** online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się **ONLINE**, swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
10. Ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem spędzić „parę chwil”.
11. Zapytaj rodziców, jak możesz pomóc im w domowych obowiązkach.
12. Ustal sobie i wspólnie z rodzicami czy rodzeństwem limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali.
13. Na 1,5 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. Doceń siebie! I wyciągnij wnioski na następny dzień – czego chcesz robić więcej, czego mniej.
15. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu. Naucz swój umysł, jak ma zatrzymywać pracę i wchodzić w stan relaksu. Wystarczy, byś pozostał przez 5-10 minut w pozycji siedzącej i liczył lub słuchał muzyki relaksacyjnej.
16. Dbaj o sen. śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Prosimy dbaj o siebie i przestrzegaj ograniczeń w tym trudnym czasie panowania epidemii!

Wykorzystując do nauki Internet pamiętaj o następujących zasadach:

- Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.
- Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób.
- Ostrożnie pobieraj pliki z sieci.
- Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
- Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć.
- Chroni swoje konta na serwisach społecznościowych.
- Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr.
- Czytaj regulaminy.
- Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL.
- Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.