Pszczyna, 24 marca 2020 r.

Dzień dobry kochani uczniowie!

Damy radę - jesteśmy przecież szkołą na szóstkę !!!

Zaczęliśmy szkołę w wersji online. Być może część z Was cieszy się, że nie musi przychodzić do szkoły. A być może niektórzy są w związku z tym zmartwieni. W najbliższych dniach możecie doświadczać zmiennych nastrojów. To naturalne, gdyż każdy z nas będzie musiał wyrobić sobie zupełnie nowy tryb dnia. Pamiętajcie też, że ograniczenia spotkań towarzyskich, wyjść na miasto i cotygodniowych zajęć dodatkowych wynikają z bezpieczeństwa i nie są na zawsze! Potraktujcie ten okres jako dodatkową możliwość do ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności.

Poniżej przesyłamy Wam wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas.

- Wstawaj o tej samej porze
- Zachowaj poranną rutynę - pamiętaj o higienie i śniadaniu.
- Nie chodź cały dzień w piżamie
- Przed rozpoczęciem nauki otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem to rozbudzi Twoje ciało i umysł

- O określonej porze zacznij pracę zdalną z nauczycielami
- W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy
- Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu i nie mogą spędzać z Tobą czasu, kiedy ty masz już wolne
- Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny
- Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, zrobić porządki na półkach lub w szafie ….
- Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle. Nie chcielibyśmy wrócić do szkoły pełnej zombie komputerowych!
- 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Uspokój umysł. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.
- Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia.
- Doceń siebie!
- Przecież jesteś wielki! W końcu jesteś uczniem SP 6 !!
- **DAJESZ RADĘ!!!**

MY TEŻ JESTEŚMY Z CIEBIE DUMNI. Do usłyszenia!!!

Tylko pamiętaj !

#zostanwdomu ale #działaj

Pozdrawiamy serdecznie.

Pani Magda i Pan Olek!