



KILKA WSKAZÓWEK NA NAJBLIŻSZY CZAS...

Drodzy uczniowie,

to specyficzny czas, nowy, inny. Zalecenia mówią o tym, że wyjścia z domów mamy ograniczać do niezbędnych, a dla Was to czas także nowego rodzaju uczenia się – zdalnego. Jako pomoc psychologiczno-pedagogiczna wiemy o tym, że początki nie zawsze są łatwe. Mamy dla Was kilka wskazówek, które nieco ułatwią zaplanowanie kolejnych dni.

1. Staraj się ograniczać oglądanie telewizji, a jeśli tak, wybierz programy, które szczególnie Cię interesują. Pamiętaj też, że nie wszystkie informacje zasłyszane w TV lub przeczytane w Internecie dotyczące sytuacji epidemicznej są prawdziwe. Jeśli coś Cię zaniepokoi – rozmawiaj o tym z dorosłymi najbliższymi.
2. Wykorzystaj ten czas na naukę, rozwijanie własnych zainteresowań, nadrabianie zaległości w czytaniu książek, słuchaniu muzyki, oglądaniu interesujących filmów. Dobrze się wysypiaj i odżywiaj, by wzmacniać swoją odporność. Staraj się być systematycznym. To porządkuje plan dnia oraz koncentruje Twoje myśli na konkretnej czynności.
3. Pamiętaj, że zdalna nauka to coś nowego, innego! Może się zdarzyć, że nie wszystko od razu będzie dla Ciebie zrozumiałe i jasne, że sprzęt nie zadziała, a Internet się „zawiesi”... To całkiem normalne. Pamiętaj, że masz możliwość skonsultowania materiału z nauczycielem. Pytaj, to nic złego.
4. Możesz być zły, smutny, zadowolony... mogą pojawić się różne uczucia związane z obecną sytuacją. Pamiętaj, że masz obok siebie osoby, którym ufasz – rodziców, dziadków, może starsze rodzeństwo – powiedz im o tym. A może masz potrzebę porozmawiania z wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym. Jest taka możliwość. Powiedz o tym swoim opiekunom, a oni będą wiedzieli jak ten kontakt zrealizować.
5. Wykorzystaj czas na wspólne bycie z rodziną. Rozmawiaj, graj w planszówki, wspólnie gotuj...
6. Bądź ostrożny w Internecie. O tym zawsze warto pamiętać!

Pedagog i psycholog