Drodzy uczniowie!

Wszyscy znaleźliśmy się w bardzo nietypowej i trudnej dla nas sytuacji. Każdy z nas może odbierać ten stan w sposób szczególny. Aby lepiej poradzić sobie w tej wyjątkowej sytuacji proponuję wziąć pod uwagę kilka zasad, które ułatwią nam codzienne życie:

 1. Zastanów się nad tym, jakie czekają Cię zadania w najbliższym czasie. Ułóż sobie harmonogram działania na czekający Cię tydzień.

 2. Uwzględnij zadania obowiązkowe, związane z nauką oraz inne czynności, którymi możesz wypełnić swój czas.

 3. Pomyśl o zrealizowaniu swoich planów, których nie udało Ci się wcześniej wykonać. Może będziesz mógł spełnić swoje marzenia.

4. Zadbaj też o aktywność fizyczną będąc w domu lub ewentualnie podczas spaceru. (Różne propozycje aktywności znajdziesz w Internecie ).

5. Pomyśl o tym, co możesz zrobić dla swojej rodziny - podejmij jakieś działania na rzecz domu i najbliższych Ci osób.

6. Pamiętaj, że dobrą formą relaksu jest słuchanie muzyki, czytanie książek, obejrzenie dobrego filmu. 7. Staraj się utrzymywać kontakt z przyjaciółmi i znajomymi drogą elektroniczną, konsultuj z nimi ważne dla Ciebie kwestie związane z nauką ale nie tylko.

 8. Może to być dobry czas na rozmowę z osobami bliskimi w domu, znajdź na to czas.

9. Zadbaj o odpowiednie odżywianie, które pozwoli na utrzymanie dobrej kondycji - może to czas na wspólne przyrządzanie posiłków w domu.

10. Ważną sprawą dla prawidłowego funkcjonowania jest sen - spróbuj zadbać o regularną formę wypoczynku.

11. Uruchom pozytywne myślenie, np. w jaki sposób ta sytuacja pozwoli Ci osiągnąć coś na czym Ci zależy.

12. Pamiętaj, że możesz zawsze skorzystać z konsultacji z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.