

DROGI WYCHOWANKU!

Na wstępie chcielibyśmy Ci przekazać, że wszyscy znaleźliśmy się w sytuacji (PANDEMII), której nikt się nie spodziewał i na którą nie mamy wpływu.

Obecna sytuacja nie sprzyja nam wszystkim.

To jest czas, w którym musimy zadbać o zdrowie swoje oraz naszych bliskich.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek co robić, żeby trochę łatwiej i przyjemniej radzić sobie w tym trudnym i specyficznym okresie.

1. Zaplanuj swój dzień.

Rozumiemy, że jest to dla Ciebie nowa, i być może, trudna sytuacja. Twój dom w obecnej sytuacji jest szkołą oraz miejscem pracy Twoich opiekunów. Ważne jest, aby w tym okresie zaplanować swój czas w ciągu dnia, biorąc pod uwagę innych domowników oraz możliwości techniczne. Pamiętaj, że każdy musi spełniać swoje obowiązki.

- Ustal sobie stałą godzinę pobudki. Nie musi być to godzina 7:00. Pamiętaj, że sen jest ważny.
- Zaczynij od przebrania! Jeśli cały dzień spędzisz w piżamie to taki będzie Twój dzień – ośpały i leniwy.
- Zjedz śniadanie bo z pustym brzuchem nie da się myśleć.
- Weź kartkę i długopis (możesz zrobić to też na komputerze lub w telefonie) i napisz w punktach czynności, które musisz zrobić (zadania szkolne, obowiązki domowe, ale też te rzeczy, które dają Ci rozrywkę i które lubisz). Wykreślanie z listy wykonanych zadań w ciągu dnia, da Ci dużą satysfakcję. Uwierz nam!
- Usiądź do lekcji. Nauczyciele na bieżąco umieszczają materiały na cały tydzień, nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę. Rozplanuj sobie pracę tak, aby od poniedziałku do piątku na spokojnie wszystko opracować.
- Masz problem z rozwiązaniem, opracowaniem? Nauczyciele, chętnie Ci pomogą, wystarczy poprosić o pomoc.
- Ustal w jakich godzinach będziesz mieć przerwy. Pamiętaj, że im dłużej zwlekasz mniej czasu będziesz mieć. Ważne jest, aby nie narobić sobie zaległości. Wiesz jak ciężko później wszystko nadrobić.
- Po szkole czas na przyjemności. Możesz zaplanować spotkanie online z kolegami/koleżankami. Teraz jest tyle możliwości skype, messenger, zoom.
- Poćwicz! Dla zdrowia i dla sylwetki. Postaw na pasję i hobby.
- Ustal godzinę o której położysz się spać. Granie w gry komputerowe i oglądanie seriali/ filmów do późnych godzin, nie sprzyja koncentracji.

2. Emocje i relacje

Jeżeli źle się czujesz, masz kłopoty ze snem, boli Cię głowa albo brzuch, jesteś poddenerwowany, nie masz apetytu lub bez większego powodu wybuchasz złością lub płaczem, powodem może być stres. W obecnej sytuacji zarówno dorośli, jak i dzieci mogą czuć się niepewnie. Dlatego bardzo ważne jest, żeby dbać i pielęgnować relację ze swoimi bliskimi. Nie ważne jaki masz kłopot czy zmartwienie, próbuj o tym mówić i rozmawiać. Nie bój się swoich emocji oraz prosić o pomoc, ale także Ty bądź pomocą i wsparciem w domu. Spróbuj! Jeśli nie masz pomysłu co możesz zrobić, zapytaj dorosłej osoby. To nic trudnego!

Gdy Twoje samopoczucie zacznie się pogarszać, koniecznie skorzystaj z naszej pomocy. Na stronie ośrodka (<http://www.mos6.edu.pl/>) są dostępne numery do specjalistów (w zakładce dla rodziców). Zawsze możesz zadzwonić i z nami porozmawiać. Fajnie będzie dowiedzieć się co u Ciebie słuchać.

Coś na stres i złość (nasze pomysły jak radzić sobie z trudnymi emocjami)

- Staraj rozwiązywać konflikty, rozmową.
- Posłuchaj muzyki.
- Relaksacja: jako doraźnie stosowany sposób lub dłuższa terapia zmniejsza napięcie i złość, a także pozwala uwolnić się od myśli, które prowadzą do tego, że czujesz się w ten sposób. W Internecie nie brakuje inspiracji dotyczących technik relaksacyjnych. Znajdziesz tam rozmaite sposoby radzenia sobie ze złością, ćwiczenia i techniki – nie brakuje propozycji i pomysłów – znajdziesz coś, co najbardziej odpowiada Tobie i Twoim oczekiwaniom.
- Ćwiczenia: pomogą Ci rozładować złość.

3. Poświęć wolny czas na działania kreatywne

Isolacja może być przyczyną znacznego pogorszenia samopoczucia. Wiele osób zostało zmuszonych do zmiany rutyny i do przebywania w ciasnym otoczeniu. Proponujemy Ci, abyś wykorzystał wolny czas w sposób kreatywny. Wybierz zajęcia, które dadzą Ci cel i poczucie kontroli nad własnym życiem. Przypomnij sobie wszystko to, co Cię interesuje lub to czego chciałbyś się nauczyć. Zachowaj w pamięci kilka takich aktywności, które mogą przyjsć Ci z pomocą w gorszej chwili.

4. Świat trochę zwolnił, do szkoły nie chodzimy, ale dalej się uczymy.

Nikt dokładnie nie wie, kiedy wrócimy do szkoły, jednak nadal dotyczy Cię obowiązek szkolny. Dlatego dobrze żebyś na bieżąco odrabiał i wykonywał zadania, które przygotowują dla Ciebie nauczyciele. Jeśli nie masz motywacji do nauki w domu lub nie wiesz, jak sobie z tym poradzić proponujemy Ci, dobrze zaplanować czas.

W Internecie i telewizji możesz znaleźć dużo ciekawych informacji. Polecamy Ci:

- Akcję #Kopernikwdomu dzięki której możesz świetnie się bawić ucząc się konstruowania i eksperymentować. (Centrum Nauki Kopernik)

<http://www.kopernik.org.pl/kopernikwdomu/>

- W programie TVP znajdziesz lekcje dla swojej klasy, gdzie możesz uzupełnić wiedzę szkolną.

<https://www.tvp.pl/47304588/szkolaztvp>

- Jeśli interesujesz się sztuką to teraz masz doskonałą szansę na wirtualny spacer po najwspanialszych muzeach z całego świata.

<https://www.radiozet.pl/Podroze/Wirtualne-zwiedzanie.-10-muzeow-ktore-warto-zwiedzic-online>.

5. Unikaj złodziei (zjadaczy) czasu

Złodzieje/zjadacze czasu, to zajęcia, które wykonujemy bez potrzeby, czynności bez których możemy się obyć. Do tych czynności zaliczamy:

- Oglądanie TV/ YouTube;
- Ciągłe sprawdzanie telefonu;
- Odkładanie rzeczy na później;
- Snucie planów bez stawiania sobie konkretnych celów.

6. W zdrowym ciele zdrowy duch

Nauka nauką, ale o aktywność fizyczną też trzeba dbać. Sport jest dobry na wszystko. Systematyczne ćwiczenia pomagają w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia i odporności. Taka forma aktywności pomaga także w rozładowaniu i radzeniu sobie z negatywnymi emocjami (stres, złość, frustracja). W domu też można ćwiczyć, na przykład wykorzystując ciężar własnego ciała, używając mebli i przyborów, które masz pod ręką. Ogranicza Cię własna wyobraźnia!

Jeśli jednak nie masz pomysłu, co możesz zrobić, poniżej wysyłamy Ci nagrania z przykładowymi ćwiczeniami:

- Rozgrzewka z kanału CentrumSportowca.pl

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

- Trening z kanału KURA WORKOUT

<https://www.youtube.com/watch?v=wXPbeoJEZhY>

- Trening brzucha z kanału Passion4Profession

<https://www.youtube.com/watch?v=vkKCVVCZe474>

7. Rozrywka

Czas pandemii to także dobra okazja, żeby trochę się rozerwać i zrelaksować. W domowych warunkach najlepszą i najłatwiejszą opcją może być dobry film lub książka. Każdy lubi co innego, dlatego poniżej zamieszczamy link do serwisu Storytel oraz ranking wysoko ocenianych filmów.

- Storytel to serwis z bogatą bazą e-booków i audiobooków

(przez 30 dni można używać konta za darmo)

<https://mobirank.pl/2020/03/25/storytel-z-dostepem-do-wszystkich-audiobookow-na-30-dni-za-darmo/>

- Ranking Filmweb

<https://www.filmweb.pl/ranking/film>

Mamy nadzieję, że dzięki wymienionym wyżej propozycjom, łatwiej będzie Ci przetrwać czas pandemii.

Pamiętaj!!!

Jeżeli masz problem, potrzebę rozmowy jesteśmy dla Ciebie!

Możesz się z nami skontaktować telefonicznie.

Pozdrawiamy
Zespół pedagogów:
p. Iwona
p. Kasia
p. Agnieszka
p. Janek

**Jeśli potrzebujesz porady lub masz jakiś kłopot i chcesz zachować anonimowość
poniżej znajdziesz przydatne kontakty:**

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111
- Młodzieżowy Telefon Zaufania tel. 19288
- Telefon zaufania - dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.
 - Telefon Zaufania tel. 621 35 37
 - Telefon Interwencyjny tel. 600 070 717
- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800 120 002
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00
- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna tel. 22 425 98 48
- Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” tel. 801 889 880
- Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” tel. 801 199 990