DRODZY UCZNIOWIE !

Po raz kolejny musimy zmierzyć się sytuacją panującą w naszym kraju. Związana jest ona z epidemią koronawirusa. Obecnie nie uczęszczacie do szkoły, a nauka odbywa się w trybie zdalnym. Pamiętajcie o pozostawaniu w domu i nie spotykajcie się ze znajomymi. Dbajcie też o higienę i często myjcie lub dezynfekujcie ręce!

Potraktujmy ten czas jako możliwość ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności.

Poniżej podaję Wam kilka rad, które pomogą wykorzystać jak najlepiej obecny czas:

**Po pierwsze: UTRZYMAJCIE SZKOLNY TRYB DNIA**

1. Wstawajcie o tej samej porze.
2. Zachowajcie poranną rutynę – pamiętajcie o higienie i śniadaniu.
3. Przed rozpoczęciem nauki możecie wyjść na balkon albo otworzyć okno i pooddychać świeżym powietrzem, co rozbudzi ciało, wzmocni odporność i będzie imitowało wyjście do szkoły.
4. O określonej porze rozpocznijcie pracę.
5. W czasie nauki róbcie krótkie, ruchowe przerwy.
6. W czasie przerw unikajcie przeglądania Internetu, oglądania TV,czy grania  
   w gry.
7. Zaplanujcie czas popołudniowy.
8. Utrzymujcie kontakty towarzyskie tylko online.
9. Spędzajcie czas z domownikami.
10. Pomagajcie w domowych obowiązkach.
11. Ustalcie limit grania w gry komputerowe i oglądania TV.
12. Przed snem nie korzystajcie z Internetu i telewizora.
13. Przed pójściem spać podsumujcie to, co udało się wykonać danego dnia. Doceńcie   swoje dokonania i wyciągnijcie wnioski na następny dzień.
14. Dbajcie o sen.

**Po drugie: WYKORZYSTUJCIE  SIŁĘ WOLI**

**Zatrzymajcie  się! Nie pędźcie tak! Doceńcie siebie, bo  to bardzo ważna sprawa! Dajcie sobie chwilę na przemyślenia, porozmawiajcie sami ze sobą.**Ćwiczcie silną wolę- jest bardzo ważna!

Pamiętajcie,  że ci, co wytrwali, odnieśli później więcej sukcesów.

I tego Wam życzę!

**Po trzecie: BĄDŹCIE BEZPIECZNI W SIECI**

 Prawdopodobnie, szczególnie teraz często korzystacie z Internetu. O tym, że jest  to bardzo pożyteczne narzędzie chyba nikogo nie trzeba przekonywać. Zdarza się jednak, że  używając go zapominamy o tym, że może  on być również źródłem zagrożeń, więc przypominam: **Musicie być czujni i przestrzegać zasad bezpieczeństwa!**

# A oto i one:

1. Będę starał/a  się sprawdzić każdą informację znalezioną w Internecie również w innych miejscach (np. na innych stronach internetowych, w bibliotece, zapytam rodziców).
2. Będę informował/a rodziców o każdym przypadku, kiedy ktoś poznany w Internecie będzie próbował dręczyć, obrażać, wyzywać, zmuszać do czegoś mnie lub inne osoby.
3. .Będę informował/a rodziców o każdym przypadku, kiedy ktoś poznany w Internecie

i będzie chciał się ze mną spotkać .

1. Będę informował/ a rodziców o każdym przypadku, kiedy zauważę, że z moim komputerem dzieje się coś dziwnego .
2. W sposób miły i grzeczny będę odnosił/a się do innych użytkowników Internetu., nie będę odpowiadać na zaczepki słowne, ani używać wulgarnego języka.
3. Będę prosił /a rodziców o zgodę i pomoc podczas instalacji nowych programów oraz pomagał/a rodzicom w obsłudze nowych programów, gier, jeśli rodzice będą chcieli je poznać.
4. Będę chronił/a swoje dane (nazwisko, adres, nr. telefonu) i pod żadnym pozorem nie udostępnię ich nikomu poznanemu przez Internet .
5. Nie będę przeglądać stron zawierających treści przeznaczone dla dorosłych
6. Nie będę zaniedbywać swoich obowiązków szkolnych i domowych z powodu korzystania z komputera
7. Będę korzystał(a) z komputera w czasie ustalonym z rodzicami.

**Po czwarte: NIE BÓJCIE  SIĘ PROSIĆ O POMOC**

Kiedy czujecie, że nie potraficie sobie z czymś poradzić.  Z czymkolwiek… zadaniem, złością , smutkiem itd. bez wahania    proście o pomoc ! Zwróćcie się o nią do rodziców, opiekunów, do kogoś, do kogo macie zaufanie. Na mnie, możecie liczyć ! Jestem do Waszej dyspozycji, szczególnie teraz, w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

**Kontakt z pedagogiem szkolnym jest  możliwy  także pod adresem e-mail:pedagog.zyrakow@gmail.com ( można umówić się na rozmowę telefoniczną) oraz za pomocą komunikatora CLASSROOM.**

Pamiętajcie także, że Fundacja „Dzieci Niczyje” uruchomiła pierwszy bezpłatny i ogólnopolski TELEFON ZAUFANIA dla DZIECI i MŁODZIEŻY – 116 111. Jest on obsługiwany przez wykwalifikowanych psychologów i pedagogów, którzy potrafią rozmawiać z młodymi ludźmi o ich problemach i są w stanie udzielić im profesjonalnej porady w sytuacjach kryzysowych. Konsultanci porozmawiają z Wami o każdym problemie, z którym nie potrafisz  sobie poradzić. Nie ma problemów ważnych i nieważnych.

**Po piąte: UŚMIECHNIJCIE SIĘ  I DBAJCIE O SIEBIE!**

Pozostaję do Waszej   dyspozycji.

Życzę Wam zdrowia, spokoju i szybkiego powrotu do szkoły

Pedagog szkolny- Agata Matłok