

PROCEDURA NR 1

Informacje dla uczniów o kształceniu na odległość z uwzględnieniem higieny pracy

Drogi Uczniu,

1. Utrzymuj szkolny tryb życia:

Dbaj, o to, by codziennie wstawać o tej samej porze, pamiętaj o porannej higienie i śniadaniu.

2. Poranny rozruch:

- Po śniadaniu możesz wyjść na krótki spacer na świeżym powietrzu. To Cię rozbudzi i będzie imitowało wyjście do szkoły.
- Pamiętaj, że unikać należy skupisk ludzi, kontaktów z innymi dziećmi i ich rodzicami. Dopuszczalny jest spacer, nie korzystamy z placów zabaw. Nie jest to również czas na wizytę w sklepie. Jeżeli zastosowanie się do powyższych zasad jest niemożliwe, zrezygnuj z wyjścia, rozruch można również zrobić w domu przy otwartym oknie lub balkonie, wykonując najprostsze ćwiczenia np. 2x10 pompek, brzuszki, grzbiety, przysiady... Jeśli nie wiesz jak, napisz w Librusie do swojego nauczyciela wychowania fizycznego, on Ci pomoże.

3. Czas na naukę:

- Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.
- Zaloguj się do Librusa/Offica 365. Jeśli masz z tym problem, poproś o pomoc rodzica. Pamiętaj o wylogowaniu się po zakończonej pracy.
- Planuj. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- Przyjmij tryb szkolny – 45 minut i przerwa.
- Rano zacznij od najtrudniejszych zadań, wtedy Twój organizm jest najbardziej wypoczęty. Ale możesz też zacząć od zadań najprostszych, wtedy sukces nadejdzie szybko i zmotywuje Cię do dalszej pracy. Zdecyduj sam, co wolisz.
- Staraj się pracować samodzielnie. Jeżeli czegoś nie rozumiesz lub nie pamiętasz poszukaj odpowiedzi w dostępnych źródłach. Zadzwoń do kolegi

lub koleżanki. Pamiętaj też, że zawsze możesz skontaktować się ze swoim nauczycielem.

4. Samodyscyplina:

- W szkole podczas przerwy wychodzisz na korytarz. Pracując w domu, możesz przejść się po mieszkaniu, wyjść na balkon, bądź popatrzeć przez okno.
- W czasie przerw unikaj oglądania filmów, seriali, grania w gry – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- Ten czas to świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.

5. Zaplanuj popołudnie

- To etap dnia, który możesz przeznaczyć na odpoczynek i przyjemności. To dobry moment na wymyślenie czegoś kreatywnego 😊
- Pamiętaj jednak - utrzymuj kontakty towarzyskie tylko online.
- Ustal sobie limit czasu na gry komputerowe, seriale itp., którego staraj się przestrzegać.

6. Koniec dnia w stanie offline:

- Na dwie godziny przed snem wyłącz komputer, nie oglądaj telewizji, odłóż smartfon.
- Teraz odpoczynek będzie Ci bardziej potrzebny niż zwykle. Śpij przynajmniej 8 godzin. To wzmacnia odporność i psychikę.
- Przed spoczynkiem podsumuj dzień, przypomnij sobie, co Ci się udało. Docenź siebie!

7. Pamiętaj również:

- Zdrowo się odżywiaj. Jedz regularnie i często. Nie zapominaj o drugim śniadaniu. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Ogranicz słodycze.
- Pij dużo wody (mózg to lubi). Unikaj słodkich napojów.
- Nie panikuj. Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie.
- Nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często, postaraj się selekcjonować informacje,

- Nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często, postaraj się selekcjonować informacje.
- Często myj ręce.