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. Doceń 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.