

## Zaczynamy...

Drodzy Uczniowie i Uczennice I Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Zamoyskiego w Zamościu zaczynamy szkołę w wersji online. Wyobrażam sobie, że część z Was cieszy się, że nie musi przychodzić do szkoły. Wiem też, że niektórzy są w związku z tym zasmuceni. W najbliższych dniach możecie doświadczać zmiennych nastrojów. To naturalne, gdyż każdy z nas będzie musiał wyrobić sobie zupełnie nowy tryb dnia. Pamiętajcie też, że ograniczenia spotkań towarzyskich, wyjść na miasto i cotygodniowych zajęć dodatkowych wynikają z bezpieczeństwa i nie są na zawsze! Potraktujcie ten okres jako dodatkową możliwość do ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności. Dostaniecie informację od Dyrektora, jak będzie wyglądał tryb nauki i rozliczania się z wykonanej pracy w domu. To nie jest okres ferii ani mini wakacji. Wszyscy -uczniowie, nauczyciele i Wasi rodzice nadal mamy obowiązki, które będziemy realizować. Zmienia się jedynie sposób, w jaki będziemy to robić. Poniżej przesyłam Wam wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas. Utrzymaj szkolny tryb dnia:

1. Wstawaj o tej samej porze.
2. Zachowaj poranną rutynę -pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
3. Przed rozpoczęciem nauki wyjdź do ogródka, z psem, na balkon albo otwórz okno i poodychaj świeżym powietrzem -to rozbudzi Twoje ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność.
4. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
5. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz, aulę. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł.
6. W czasie przerw unikaj oglądania YouTube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
7. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu i nie mogą spędzać z Tobą czasu, kiedy ty masz już wolne.
8. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
9. Ustal z rodzicami czas po południu, który będziecie mogli spędzać razem.
10. Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, pracować, prasować. Zachęcam do organizowania przez przewodniczących klas konkursy online na np. zrobiony obiad rodzinny itp. Bądźcie tu kreatywni :)
11. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle. Nie chciałabym wrócić do szkoły pełnej zombie komputerowych!
12. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
13. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Docień siebie! i wyciągnij wnioski na następny dzień -czego chcesz robić więcej, czego mniej.
14. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu. Naucz swój umysł, jak ma zatrzymywać pracę i wchodzić w stan relaksu. Wystarczy, byś przez 5-10 minut w pozycji siedzącej odliczał/a oddechy. Kiedy skoncentrujesz uwagę na oddechach, zbędne myśli zaczną się wyciszać. Pomocny może być filmik o

medytacji. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną. Proszę dbaj o siebie i przestrzegaj ograniczeń !