**PROCEDURA NR 1**

Informacje dla uczniów o kształceniu na odległość z uwzględnieniem higieny pracy

Drogi Uczniu,

# Utrzymuj szkolny tryb życia:

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

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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!

# 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.