



Drodzy Uczniowie!

Ponownie znaleźliśmy się w sytuacji wyjątkowej. To, jak sobie w niej poradzimy, zależy w dużej mierze od dwóch istotnych czynników:

- *po 1. Jak będzie wyglądała organizacja waszego życia, w tym nauki: przestrzeni, narzędzi i czasu w domach podczas nauczania zdalnego; jaka będzie atmosfera, relacje między członkami rodziny w tym niełatwym czasie?*
- *po 2. Na ile będziecie współpracować ze szkołą i zechcecie korzystać z proponowanych form komunikacji, wskazówek czy pomocy ze strony różnych osób?*

Macie już pewne doświadczenia z poprzedniego roku szkolnego. Jakie są wasze wnioski, spostrzeżenia? Co wam wtedy pomogło? Co należałoby teraz zmienić w oparciu o ubiegłoroczne wnioski?

Niewątpliwie, punktem wyjścia jest tu pozytywne nastawienie i motywacja oraz wiara w to, że poradzimy. Do przyjęcia takiej postawy bardzo zachęcam, bo od nastawienia wiele zależy!

Trzeba jeszcze dobrze zaplanować sobie naukę- mieć swój rytm dnia tak, jakby się chodziło do szkoły i być zdyscyplinowanym- trzymać się tego rytmu. Ustalenie nowego rytmu i codziennej rutyny jest bardzo ważne w dbaniu o zdrowie psychiczne. Przewidywalność daje poczucie bezpieczeństwa! Dbłość o zdrowie we wszystkich sferach rozwojowych jest niezwykle istotna. Nie zapomnijcie o odpowiedniej ilości snu, wietrzeniu pokoju, zanim zasiądziecie do nauki zdalnej, potem pójściu choćby na spacer po godzinach spędzonych przed komputerem(może ćwiczenia), picciu dużej ilości wody podczas nauki jako nośnika dotleniającego mózg, zdrowym odżywianiu i rozmowie bezpośredniej z drugim człowiekiem.

Czasem, dzieląc pokój z rodzeństwem, kiedy rodzic też jest na zdalnej pracy w małym mieszkaniu w bloku, zagrają emocje. Warto wcześniej usiąść i w spokoju zaplanować, ustalić różne rzeczy tak, żeby było jak najmniej powodów do konfliktów. Zdenerwowanie osłabia odporność a o nią szczególnie powinniśmy teraz dbać, ale i o siebie nawzajem w rodzinie. Tego wam życzę- spokoju, dbałości o siebie i swoich najbliższych! Także w klasach- jeśli wiecie o kimś, z kim powinnam się skontaktować, porozmawiać, dajcie znać.

Nauczanie zdalne wymaga zmiany trybu życia, w którym należy uwzględnić czas na pracę i na odpoczynek, najlepiej czynny, w tym pobyt na dworze i sen.

Tym, którzy łatwo się rozleniwiają w takich warunkach, podpowiadam rano wykonać wszystkie czynności tak, jakbyście szli do szkoły- toaleta poranna, śniadanie, powtórzenie sobie czegoś, wywietrzenie pokoju i udział w lekcjach zdalnych z nastawieniem, że chcecie jak najwięcej z nich skorzystać. Przedtem dobrze jest zrobić proste ćwiczenia na koncentrację, np. liczenie od dużej liczby do tyłu(5784, 573, 5782, 5781...), itp., szczególnie, gdy ktoś ma problem ze skupieniem uwagi. Im lepiej się skupisz, tym więcej skorzystasz z lekcji. Prawdopodobnie, nie zawsze będziecie pełni hartu, zmotywowani. Czasem nie będzie wam się chciało nic robić i to też jest ludzkie a nic co ludzkie, nie jest nam obce. Ważne, żeby ten stan nie trwał zbyt długo, aby zacząć działać w kierunku jego zmiany.

Często, oprócz planowania, sprawdza się w takich momentach wewnętrzny dialog motywacyjny: „, poradzisz, ogarnij się, zacznij działać, wyjdź na spacer, zmień coś.....” pomocne są też myśli motywacyjne. Dodają energii, niczym kawałek czekolady. Oto kilka, wybranych specjalnie dla was na trudniejsze chwile:

„Najtrudniejsze jest zdecydowanie się na działanie. Reszta to już tylko kwestia wytrwałości. W życiu nie zawsze wygrywają najmądrzejsi, najpiękniejsi i najbardziej przebojowi. Wygrywają ci, którzy postanawiają wygrać. W życiu nie chodzi o czekanie aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu. Droga zmiany, postępu nie jest ani szybka, ani łatwa. Mistrzowie grają dotąd, aż grają dobrze. Kiedyś – nie ma takiego dnia tygodnia ”

Oczywiście, dobrze jest mieć świadomość tego, co dezorganizuje pracę, rozprasza i zabiera czas. I, jeśli to zależy od was, próbujcie to zmienić, np. oglądanie czegoś godzinami „ w sieci” codziennie. Czynności powtarzane kilkadziesiąt razy stają się nawykami. Od was zależy, co chcecie utrwalić, jakie to będą nawyki- pozytywne czy negatywne. Macie wybór. Warto też mieć zaplanowane, w jakich godzinach odrabiacie codziennie lekcje a po wykonaniu zadań, jaka czeka was nagroda.

Szczególnie ciepłe słowa i pomoc kieruję do maturzystów. Postarajcie się zastosować opisane wyżej i sprawdzone latami przez miliony uczniów wskazówki, pracować spokojnie, współpracować z nauczycielami, trzymać się zaplanowanego rytmu. Włączajcie w naukę element powtarzania, utrwalania wiedzy, stosujcie mapy myśli. Wy teraz w nauce godzicie bieżący materiał z powtórkami z minionych lat, układając treści kontrastująco: matematyka(ściśły), j. polski (humanistyczny), fizyka(ściśły), itd.- taki przekładaniec, jak w torcie. Poradzicie, podobnie, jak ubiegłoroczni maturzyści!!!

„Norwidziaki”, pamiętajcie: mamy więcej, niż nam się wydaje! Razem mamy bardzo duże zasoby i sposoby na wszelkie trudności.„ Dzielenie się wzbogaca wewnętrznie. Przyjmowanie pomocy daje poczucie połączenia i wsparcia. Czy w ostatnim czasie prosiliście kogoś o pomoc? To nie muszą być wielkie sprawy. Choćby prośba o rozmowę”. Ja prosłam. To nie wstyd ani słabość. To takie ludzkie.... Burza kiedyś minie a na razie „tańczymy w deszczu”!

Zapraszam również do badania swoich predyspozycji(ankiety, testy zawodoznawcze), dotyczących zaplanowania dalszej ścieżki edukacyjno- zawodowej; szczególnie niezdecydowanych maturzystów i uczniów klas drugich po gimnazjum.

Służę pomocą jako pedagog i doradca zawodowy. Będę też wysyłać wam pomocne materiały.

Kontakt: przez e- dziennik , telefoniczny: 604 286 226 lub przez Skype'a

Duuuuużo zdrowia i wytrwałości dla was i waszych rodzin!

Marzena Sobczyńska

Godziny pracy: poniedziałek, środa 11.00 -18.00 wtorek, czwartek 12.00 – 17.00.,piątek 12.00- 16.00