



**SZKOŁA PODSTAWOWA nr 3**  
**im. 2 Pułku Nocnych Bombowców "KRAKÓW"**  
**MALBORK**

## Informacje dla uczniów

Obecna przerwa w zajęciach w szkole to nie wakacje ani ferie. To czas, w którym musimy zrobić wszystko, aby nie dochodziło do kolejnych zarażeń koronawirusem. Dlatego pozostań w domu, nie spotykaj się ze znajomymi, nie nadrabiaj towarzyskich zaległości!

Od 12 marca br. Zajęcia w szkole zostały zawieszono. Powód jest prosty – nie chcemy, abyście byli narażeni na zakażenie koronawirusem. Nie chcemy również, aby wirus zarażał kolejne osoby.

Imprezy typu „Korona Party” lepiej przełożyć na później – kiedy wirus nie będzie nam już zagrażał.

Od 25 marca br. zajęcia będą realizowane zdalnie. Dostaniecie od dyrektora lub wychowawcy, jak będzie wyglądał tryb nauki i rozliczania się z wykonanej pracy w domu.

### **Poniżej przekazujemy Wam wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas.**

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 pooddychaj świeżym powietrzem.
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. Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, prać, prasować.
10. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali.
11. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
12. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Doceń siebie! i wyciągnij wnioski na następny dzień - czego chcesz robić więcej, czego mniej.
14. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu.
15. Dbaj o sen. śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.



## Fakty o koronawirusie

Należy bezwzględnie myć ręce; zwłaszcza po dotknięciu innych osób oraz często dotykanych przedmiotów znajdujących się w miejscach publicznych.

Bezwzględnie nie należy dotykać nieumytymi dłońmi oczu, nosa i ust.

Należy bezwzględnie kichać i kaszleć w chusteczkę jednorazową (którą od razu wyrzucamy) lub w zgięcie łokciowe.

Należy bezwzględnie pozostać w domu, jeżeli czujemy się chorzy.

Warto unikać zgromadzeń i miejsc publicznych.

Należy ograniczyć teraz podróżowanie transportem publicznym.

***Gdybyście mieli pytania / wątpliwości możecie zawsze zwrócić się poprzez e-dziennik do psychologa pani Kamili lub pedagoga pani Iwony***