

KWARANTANNIK UCZNIOWSKI OD A DO Z

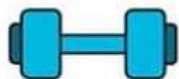
A



Angielski... No tak, na naukę języka nigdy nie jest za późno. Zrób to wykorzystując mile i przyjemne metody. Obejrzyj film lub serial w języku obcym. Spróbuj przeczytać książkę po angielsku, przetłumacz tekst piosenki. Baw się, ucząc!

B

Brzuski i inne ćwiczenia... Ruch to zdrowie. Nie wykręcaj się tym, że nie można wychodzić. Ćwicz w domu. Pamiętaj o przerwach w nauce. Najlepsze są przerwy aktywne!



C



Czytanie... wiadomo pierwsze skojarzenie Lektury, wypracowania, lekcje. Wykorzystaj ten czas na odczarowanie czytania. Sam wybierz sobie książkę. Usiądź wygodnie w fotelu i...daj się wciągnąć.

D

Dziennik, pamiętnik lub stoik szczęścia. To dobry czas, żeby bardziej skupić się na sobie, na swoich potrzebach, myślach i uczuciach.



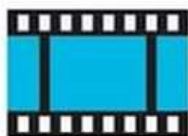
E



Empatia - umiejętność wczuwania się w czyjąś sytuację, współodczuwanie. Jest bardzo potrzebna do szczęśliwego życia, chociaż z tą umiejętnością nie przychodzimy na świat. Można ją jednak rozwijać i teraz jest dobry moment żeby pomyśleć o innych, bardziej niż kiedykolwiek.

F

Film... Któż z nas nie lubi chodzić do kina. Teraz to niemożliwe, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zrobić rodzinne kino domowe. Wspólne oglądanie może nas do siebie zbliżyć, a późniejsza rozmowa o filmie może być dla nas równie ważna i ciekawa.



CIĄG DALSZY NASTAPI...

Zespół pomocy psychologiczno -
pedagogicznej

KWARANTANNIK UCZNIOWSKI OD A DO Z

G



Gry... Tego nie trzeba reklamować. Gracie często i w przeróżne gry. Wykorzystajcie jednak ten czas na odkrywanie gier planszowych i karcianych. Zapytajcie też rodziców w co oni grali w Waszym wieku. Spróbujcie "starych" gier, a przekonacie się, że nie będziecie mogli się od nich oderwać.

H

Humor... W tym szczególnie trudnym czasie zadbajcie o swój stan psychiczny jeszcze bardziej. Odpoczynek, dobra książka, komedia czy kabaret to tylko niektóre propozycje. Jeśli jednak odczuwasz silny lęk i smutek pamiętaj, że po pierwsze to normalne,



I



Internet... to obecnie okno na świat dla wszystkich. Rodzicom służy do pracy, a dzieciom do nauki. Oglądajcie i mądrze korzystajcie, wirusów nie ściągajcie i fake news nie czytajcie. Ogólnoświatowy system połączeń między urządzeniami niech nie zerwie połączeń rodzinnych, a je wzmocni.

J

Jedzenie... Witaminy A,C,D,... dużo tych witamin człowiek potrzebuje. Zatem trzeba jeść zdrowo i kolorowo. Siedząc w domu odkryjcie w sobie zacięcie gastronomiczne. Upieczcie ciasto, zróbcie sałatkę... Zaskoczcie rodzinę zdrową i smaczną kolacją przygotowaną tylko przez Was.



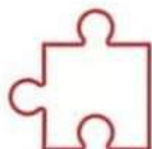
K



Koncentracja... W ostatnim czasie coraz więcej młodych ludzi skarży się właśnie na nią. Wykorzystaj ten czas, żeby się przyjrzeć przyczynom tej sytuacji. Może za mało pijesz wody, może za mało śpisz? Często przyczyną jest też zbyt długie siedzenie przed ekranem lub zbyt uboga dieta w składniki odżywcze. Zadbaj o siebie, a zobaczysz różnicę.

L

Licz i ćwicz mózg... Mózg jest ciągle niezadowolony i dlatego jest zmarszczony 😊. Nasz mózg lubi wyzwania i robienie coś na opak. Zacznij robić coś nowego np. szybko czytaj tylko co drugie słowo, licz od tyłu, czytaj do góry nogami, graj w ping ponga, pisz lewą ręką jeżeli jesteś praworęczny, a także dużo się śmiej.



CIĄG DALSZY NASTAPI...

KWARANTANNIK UCZNIOWSKI OD A DO Z

Ł



Łopata... Grabie i inne narzędzia ogrodowe. Przebywanie ma świeżym powietrzu jest wskazane. Do tego dodajmy ruch w postaci pracy w ogrodzie. Satysfakcja i dobry nastrój gwarantowany!

M

Muzyka... o jej zbawiennym wpływie została napisana już nie jedna praca naukowa. Wykorzystaj czas w domu na odkrywanie nowych wykonawców. Postuchaj muzyki jaką lubili Twoi rodzice, gdy byli w Twoim wieku. A może zróbcie rodzinną grę "Jaka to melodia?"



N



Naprawa... Kto z nas nie ma czegoś, co nie działa, ale szkoda wyrzucić? Warto nauczyć się naprawiać różne rzeczy. To też świetna okazja do spędzenia czasu ze swoimi rodzicami. Naprawdę możecie się od nich wiele nauczyć, a przy okazji naprawić nie tylko sprzęty, ale i Waszą relację 😊

O

Obserwuj... budzącą się do życia przyrodę, wschody i zachody słońca, zmieniającą się pogodę. Postuchaj ptaków. Wycisz się. Pobądź w ciszy. Może to dobry czas żeby zacząć medytować?!



P



Porządki... raczej większość nie przepada za sprzątaniami, choć lubi mieć porządek. Sprzątanie daje nam min. trzy korzyści:
Po 1 wiemy, gdzie co mamy.
Po 2 znajdujemy coś, czego od dawna szukaliśmy.
Po 3 nie nudzimy się 😊

R

Rysowanie i inne nowości... Wolny czas dobrze wykorzystać nie tylko na to co lubimy robić, ale też na poznawanie nowych rzeczy. Nie kolorowałeś/łaś nigdy mandali? Nie słuchałeś/łaś dotąd muzyki poważnej? Może spróbuj napisać wiersz, upiec ciasto lub nauczyć się zonglować 😊



CIĄG DALSZY NASTAPI...

Zespół pomocy psychologiczno -
pedagogicznej

KWARANTANNIK UCZNIOWSKI OD A DO Z

S



Sen to podstawa dobrego funkcjonowania. Młodzież w wieku szkolnym powinna spać min. 9 godzin. Aby się wyspać, ważne są rytuały: stałe godziny snu, stałe czynności przed położeniem się spać: kąpiel, toaleta wieczorna, książka. Łóżko nie powinno być miejscem, gdzie gramy w gry, jemy, oglądamy telewizję. Aby dobrze się wyspać trzeba odstawić elektronikę z ekranami LCD na dobre dwie godziny przed zaśnięciem.

T

Teatr. W czasie kwarantanny warto nadrobić teatralne zaległości. W internecie jest teraz wiele spektakli online, znajdziecie je m.in. tu: ninateka.pl, www.themuba.com, teatrtv.vod.tvp.pl



U



Uważność. Czas kwarantanny to świetny moment, aby ćwiczyć uważność. Zacznij od spokojnego oddechu i skupieniu się tylko na nim. Zrób kilkuminutowy trening spokojnego oddychania, skupienia się na swoim ciele. Uważność to bycie tu i teraz, bez rozpraszaczy, bez myślenia o tym co za chwilę.

W

Wycieczka. Niestety w najbliższych tygodniach nie będzie możliwa... Zachęcamy jednak do odwiedzania wirtualnych muzeów i wystaw. To świetna okazja by poznać nowe miejsca. Internet to nie tylko filmiki na youtube, ale także możliwość poznawania świata bez wychodzenia z domu!



X



Xbox. Czas spędzany w domu to często pokusa, aby grać, grać, grać... Gry komputerowe mogą być świetną rozrywką, ważne jednak, aby czas grania był z góry określony czasowo. Pamiętaj, żeby z góry określić czas grania (można nastawić sobie stoper i przestrzegać tego czasu).

Y

YMY. Czas kwarantanny to niełatwy moment dla nas wszystkich... Brak towarzystwa koleżanek i kolegów może bardzo doskwierać. Staraj się każdego dnia porozmawiać z kimś ze znajomych choć przez kilka minut. Użyj do tego oczywiście znanych Ci komunikatorów internetowych. (#Zostań w domu). Pomoże to odzyskać równowagę, a także da poczucie, że nie jesteś sam!



Z



Zmiany. Czas spędzony w domu to idealny moment na zmiany. Może przebrać pokój? Pomalować ścianę? A może zmienić nawyki i codziennie ćwiczyć jogę? ;)