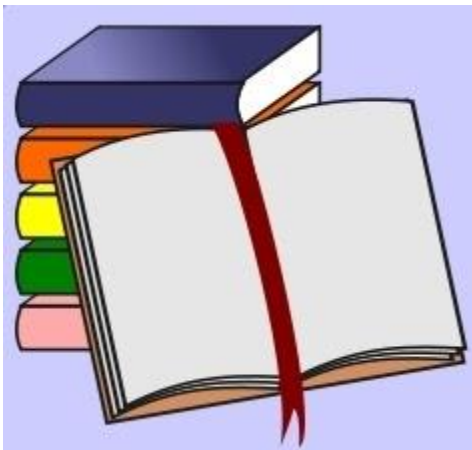


ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 3
w Nowym Sączu

Powrót do nauczania stacjonarnego
- przewodnik dla uczniów

1. Przygotuj się.



Uczniu

Potraktuj powrót do szkoły jak nowy start, nowy początek.

Zadbaj o to, aby na każdej lekcji mieć odpowiedni zeszyt,
ćwiczenia czy przybory szkolne.

Nie martw się jeśli nie uzupełniałeś systematycznie notatek
- zostaw kilka kartek i już.

2. Optymizm.



Poszukuj tych rzeczy, które są dla Ciebie przyjemne i które Ci służą.
Koncentruj się na poszukiwaniu dobrych stron powrotu do nauki
stacjonarnej.

Ciesz się spotkaniem z rówieśnikami, możliwością wyjaśnienia nurtujących
Cię tematów "na żywo" z nauczycielem.

Czerp przyjemność z lekcji WF, a nawet z samej wędrówki do szkoły.

3. Wsparcie.



Wokół Ciebie jest mnóstwo ludzi,
którzy chętnie pomogą Ci w pokonywaniu trudności.
Rodzice, nauczyciele, rówieśnicy... to tylko część osób,
z którymi możesz porozmawiać
i omówić nurtujące Cię kwestie.
Naszym zadaniem jest wspierać Twój rozwój,
abyś mógł rozwinąć skrzydła.
Jeżeli coś Cię niepokoi lub smuci,
przyjdź i porozmawiaj z zaufaną osobą.

4. Optymizm.



Pozwól sobie na niewiedzę, porażkę czy zniechęcenie.

Niepowodzenia są częścią naszego życia.

Może się okazać, że nie rozumiesz niektórych zagadnień z lekcji,
że zapomniałeś jak dobrze utrzymać z kimś relacje.

Możesz mieć trudność z wytrzymaniem w ławce przez 45 minut.

Jest OK.

Rozumiemy to.

Daj sobie czas, aby pokonać te wszystkie trudności.

Jeśli nie chcesz ich pokonywać sam to pamiętaj, że masz wsparcie.

5. Emocje.

			
radość	zdziwienie	smutek	złość

Masz prawo czuć to, co czujesz. Bo to jest częścią Ciebie.

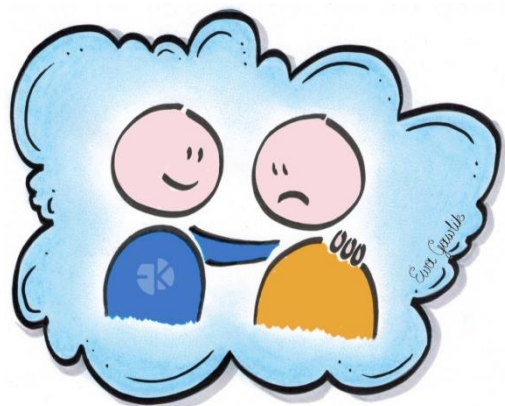
Możesz być szczęśliwy, że wracamy do nauki stacjonarnej,
ale może się okazać, że będziesz przeżywał smutek, złość czy rozczarowanie.

Czasem emocje przyjemne i nieprzyjemne będą się mieszały.

To też jest w porządku.

Rozmowa z kimś bliskim sprawi,
że łatwiej Ci będzie zrozumieć Twoje emocje czy myśli i je oswoić.

6. Empatia.



Pamiętaj,

że każdy z nas ostatnie miesiące przeżywał na swój własny sposób.

Niektórzy borykali się z różnymi trudnościami

i nie mogli się z tym z nikim podzielić.

Po powrocie do szkoły może się okazać,

że reakcje różnych osób zaskoczą cię.

Część Twoich rówieśników będzie się cieszyła z powrotu do szkoły,
a inni niekoniecznie.

Każdy reaguje inaczej

i spróbuj daj czas kolegom i koleżankom

na ponowne przyzwyczajenie się do nauki ze szkoły.

Spróbuj być dla nich wyrozumiały.

7. Rutyna.



Już za kilka dni wrócisz do szkoły,
będzie to wymagało od Ciebie większego
zaangażowania czasowego i organizacyjnego.
Uwzględnij w swoim planie, że będziesz musiał wcześniej wstawać,
aby zdążyć przygotować się do szkoły i do niej dotrzeć.
Ułóż plan dnia i sprawdź czy uda Ci się ze wszystkim zdążyć.

8. Relaks.



Powrót do nauki szkolnej może być stresujący.
Spotkania "na żywo" z nauczycielami czy większa ilość ludzi,
z którymi przebywać będziesz w jednym pomieszczeniu,
będą wymagały od Ciebie większego zaangażowania i wysiłku.
Może się okazać, że będziesz przychodzić do domu zmęczony.
Znajdź swój sposób na odpoczynek: pospaceruj, potańcz, posłuchaj
muzyki, poczytaj książkę, zadbaj o sen itd.