

Drogie Uczennice i Drodzy Uczniowie,

Dziś zaczynamy tak na poważnie pierwszy dzień szkoły online. Mam nadzieję jednak, że dla większości to jest już drugi dzień. Chciałabym zacząć od prośby o pomoc. Ta prośba o pomoc jest o tyle nietypowa, że wiąże się z powstrzymywaniem. Zwykle, jak prosimy o pomoc, to wiąże się to z robieniem czegoś. To, czego uczy nas koronawirus, to powstrzymywania się. To jest bardzo ważna umiejętność, która świadczy o wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej. Zdolność do kontrolowania swoich reakcji wymaga praktyki. Lepszej okazji oby nie było ;)

Proszę Was o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Doszły mnie słuchy, że parki i lasy około miejskie są pełne ludzi. Do lasu można wyjść tylko wtedy, gdy ma się go na ogrodzonej na posesji. Nadal należy unikać miejsc,

gdzie są inni ludzie. Na ten moment to także parki.

Można wyjść na balkon lub patrzeć przez okno (jeśli się nie ma balkonu). Mamy bardzo dużo szczęścia, że mamy okna i dachy, które nas chronią. Wiem, że to może być wyzwanie.

My ludzie tak samo, jak i inne zwierzęta, nie jesteśmy stworzeni do siedzenia w zamknięciu. I tylko jak specjaliści zatrzymają wirusa, to wrócimy do normalnego trybu życia.

Teraz bardzo potrzebujemy, byście zachowywali się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa na stan epidemii.

Pomogę Wam to psychicznie przetrwać. Mi też będzie ciężko, ale postanowiłam pomóc wszystkim służbom poprzez ograniczanie ryzyka.

Bardzo proszę Was także o zaangażowanie w powstrzymywanie się od wychodzenia z domu – na rower, na bieganie, na spacer.

Można tylko na szybki spacer z psem i do sklepu (jeśli skończą się zapasy). I jeśli Was teraz nie widzę to wiem, że tam jesteście. I liczę na Was! Im szybciej się zmobilizujemy,

tym szybciej wrócimy do szkoły. My dorośli bez Was tego nie zrobimy.

Moja druga prośba o pomoc także dotyczy powstrzymywania się. Tym razem od słów i zachowań, które mogą zranić innych

– zwłaszcza w Internecie. Aby rozpoznać, czy to, co chcesz powiedzieć, może skrzywdzić, wyobraź sobie, że słyszysz

to rodzic i nauczyciel. Jeśli wiesz, że ich reakcja będzie negatywna, to powstrzymaj się i głęboko oddychaj.

Licz oddechy tak długo, aż się wyciszysz i przejdzie Ci ochota na taki komentarz. W razie wątpliwości spytaj rodzica o opinię.

Moja trzecia prośba jak już się domyślasz, też dotyczy powstrzymywania się w Internecie:

nie ujawniaj swoich prawdziwych danych w Internecie

zdjęcie możesz opublikować dopiero wtedy, gdy wszystkie osoby na nim oraz ich rodzice wyrażą zgodę.

Bezpieczniej jednak jest nie wrzucać zdjęć osób.
Nie wchodzić na nieznane strony, nie klikać w linki od nieznanymi osób. Hakerzy tylko na to czekają.
nie pobieraj i nie zmieniaj czyichś zdjęć. Coś, co Tobie wydaje się zabawne, dla innych może bardzo źle się skończyć.
Pamiętaj, że stosowanie cyber przemocy podlega konsekwencjom prawnym.

W czasie wolnym po lekcjach obejrzyj film
dla dzieci [LINK DO FILMU](#)
dla młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę [LINK DO FILMU](#)

A w czasie przerwy od nauki wyjrzyj przez okno i sprawdź,
czy widać ptaki.
Może je słyszysz?
U mnie zwykle lata dużo jaskółek. Dziś ich nie ma.
Ale to że ich nie widać, nie znaczy, że ich nie ma.
To tak, jak z koronawirusem!
Tu taka ściągawka z głosów ptaków. Może uda Ci się narysować to, co niewidoczne
:) <https://www.glosy-ptakow.pl/>

A no i na sam koniec.. te okna.
Wiesz, jak się myje okna?
To wcale nie takie proste. U mnie zawsze zostają smugi.
I to jest ok, **nie musi być idealnie.**

Byleby było widać ptaki :)

Źródło: pedagoga Marta Jankowska Instytut Kształcenia EKO TUR