

DRODZY UCZNIOWIE!

**NIEBAWEM SPOTKAMY SIĘ W SZKOLE.
WIEMY, ŻE MACIE OBAWY .**

**ZAPOMNIJMY NA CHWILĘ
O KARTKÓWKACH, SPRAWDZANIU
ZESZYTÓW I ODPYTYWANIU.**

**UŚMIECH
I ŻYCZLIWOŚĆ
TO JEST TO ,
CO CHCEMY PROMOWAĆ!**

**DYREKCJA
I GRONO PEDAGOGICZNE
SP 11 w PIŁE**

**W tym
numerze:**

**Jak załagodzić
stres związany
z powrotem
do szkoły?**

**Czy cieszyć się
z powrotu
do szkoły?**

**Instrukcja
powrotu
do szkoły**

**Przepis na udaną
pobudkę**

**O czym należy
pamiętać
podczas lekcji
stacjonarnych?**

**Pogromcy
egzaminu
ósmoklasisty**

Jak załagodzić stres związany z powrotem do szkoły?

- Weź zabawkę antystresową.
- Pójdź się przewietrzyć.
- Rób głębokie oddechy.
- Zrób ćwiczenia odprężające.
- Użyj wyobraźni, przenieś się w bezpieczne miejsce myślami.
- Wyśpij się (śpij co najmniej osiem godzin).
- Porozmawiaj z osobą, której ufasz.
- Naucz się dzień wcześniej.
- Pij dużo wody.
- Spróbuj o tym nie myśleć.
- Pograj z koleżankami/kolegami.
- Posłuchaj ulubionej muzyki.
- Miej pozytywne nastawienie.

Julia, Julia, Hania

Czy cieszyć się z powrotu do szkoły?

Jest wiele powodów, dla których moglibyśmy cieszyć się lub nie z powrotu do szkoły, a oto kilka z nich:

1. Spotykanie się z kolegami.

Po miesiącach niewidzenia się z kolegami nareszcie możemy się wszyscy spotkać "w realu". Jest to jeden z najważniejszych powodów, który sprawia, że powrót do szkoły jest szczęśliwszy.

2. Wstawanie do szkoły.

Poranne wstawanie do szkoły zawsze było udręką, ale na zdalnych to się zmieniło. W końcu nie trzeba wstawać tak wcześnie, wystarczyło obudzić się kilka minut przed rozpoczęciem lekcji. Natomiast na lekcje w szkole trzeba iść lub podjechać, a to w wielu przypadkach wiąże się z dużo wcześniejszym wstawaniem. Jest to powód, dla którego powrót do szkoły będzie dla wielu z nas bardzo męczący.

3. Notatki.

Jako że większość osób nie zrobiła notatek, nieistniejące zapiski z lekcji zaczęły stawać się memami. Wielu uczniów boi się dostania oceny niedostatecznej za brak notatek, więc to sprawia, że powrót do szkoły jest stresujący.

4. „Problemy z kamerką”.

Wielu uczniów chociaż raz powiedziało: „Proszę pani, ja nie mam kamerki”, jednocześnie kłamiąc. Osoby na zdalnym nauczaniu o wiele mniej się uczą, ponieważ często grają podczas lekcji w jakąś grę, rozmawiają z kolegami lub nawet śpią. Czasami bywało nawet gorzej i uczniowie przeszkadzali, tworząc tzw. „raida” na lekcję.

Polega to na tym, że wysyła na jakieś grupie specjalne zaproszenie i setki osób wchodzi na jedną lekcję. Był to problem dla nauczycieli, szczególnie na początku lekcji online i jest to jeden z powodów, dla których warto wrócić do szkoły.

Na koniec dodamy, że zdania na temat powrotu do szkoły są mieszane, my osobiście wolelibyśmy już wrócić do szkoły, bo patrzenie w monitor codziennie od poniedziałku do piątku kilka godzin dziennie sprawia, że bolą nas oczy, głowa i kręgosłup. .

Oskar, Kacper, Emanuel

Instrukcja powrotu do szkoły

1. Przygotować książki i zeszyty.
2. Przygotować piórnik (sprawdzić długopisy, ołówki, linijki i kredki).
3. Przygotować plecak.
4. Przygotować środek transportu do szkoły (nogi, rower albo bilety autobusowe).
5. Przygotować śniadaniówkę i butelki z pićm.
6. Spakować maseczkę.
7. Ustawić przypomnienie, kiedy idzie się do szkoły.
8. Ustawić budzik, żeby nie zasnąć.
9. Spakować wf do szkoły.
10. Spakować bloki, farbki, pisaki na zajęcia z techniki lub plastyki.
11. Zabrać lektury do oddania.
12. Zabrać dobry humor ze sobą.
13. Być miłym dla innych.
14. Nie spóźniać się na lekcje.
15. Przychodzić na wszystkie lekcje.

Jeremi, Robert, Bartek

Przepis na udaną pobudkę

Składniki:

budzik, łóżko, nogi, grzebień,

Sposób przygotowania:

1. Poczekaj, aż zadzwoni budzik.
 2. Podczas wstawania pamiętaj, aby wstać prawą nogą, bo inaczej na biologii pani wybierze cię do odpowiedzi.
 3. Gdy już wstaniesz, pamiętaj, o wyłączeniu budzika.
 4. Następnie pościel łóżko, bo jeśli tego nie zrobisz pani od historii cię na pewno zapyta cię z dat.
 5. Następnie spakuj plecak na dzisiejsze lekcje.
- bo jeżeli zapomnisz zeszytów pani od matematyki każe ci rozwiązywać zadania przy tablicy.
6. Potem pamiętaj o tym, aby umyć zęby i wyczesać włosy, bo inaczej na w-f podczas grania w piłkę nożną doznasz kontuzji.
 7. Nie zapomnij zjeść śniadania i z dobrym nastawieniem idź do szkoły.

Franek, Kinga, Marcel

O czym należy pamiętać podczas lekcji stacjonarnych?

1. Odrób wszystkie zadania domowe na następny dzień.
2. Wieczorem spakuj wszystkie potrzebne ci książki do plecaka.
3. Połóż się wcześniej spać, ponieważ dzięki temu będziesz bardziej wypoczęty.
4. Wstań wcześniej niż na zdalnych lekcjach, aby zdążyć do szkoły.
5. Sprawdź rozkład jazdy autobusów.
6. **Nie zapomnij przebrać się z piżamy.**
7. Zjedz pożywne śniadanie.
8. Przygotuj sobie kanapki do szkoły.
9. Jeżeli masz chwilę czasu, to zrelaksuj się (posiedź na telefonie, usiądź na łóżku, poczytaj książkę itp).
10. Ubierz buty i wyjdź do szkoły.
11. **Wsiądź w odpowiedni autobus.**
12. Wycisz telefon i wszystkie urządzenia elektroniczne, jakie posiadasz.
13. **Idź do szkoły z uśmiechem na twarzy.**
14. Bądź miły dla nauczycieli.
15. Idź do swojej sali.
16. Grzecznie czekaj na lekcje.
17. **Postaraj się odbudować relację z osobami z twojej klasy.**
18. Uważaj na lekcji.

Maria, Lidia, Dominik



Nadia, Nadia, Bruno

Stań się Pogromcą egzaminu ósmoklasisty!
Zostało jeszcze kilka dni do egzaminacyjnych zmagañ, więc zainwestuj w swoją przyszłość i powtarzaj materiał.



Pogromcy egzaminu ósmoklasisty

@Pogromcy_egzaminu_osmoklasisty

https://wakelet.com/@Pogromcy_egzaminu_osmoklasisty

REDAKCJA WYDANIA:

Julia, Julia, Hania, Oskar, Kacper, Emanuel, Jeremi, Robert, Bartek, Franek, Kinga, Marcel, Maria, Lidia, Dominik, Nadia, Nadia, Bruno
Karolina Strógarek, Karolina Pawłowska

KONTAKT:

niecodziennikszkolny@gmail.com
niecodziennikszkolny.wordpress.com