**Jak radzić sobie z trudnościami? - metoda „paluszkowa”**

Dzisiaj poznamy różne rodzaje trudności, jakie mogły Was spotkać w obecnej sytuacji pandemii Covit-19 ( przymusowe pozostanie w domu, izolacja od bezpośredniego kontaktu z kolegami, koleżankami, nauczycielami, brak możliwości aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, uczenie się zdalne i zbyt długa praca przy komputerze, może też trudności w nauce). Zaproponuję Wam, jak sobie z tym radzić, jak poprawić sobie nastrój, jak ćwiczyć oddech, jak się gimnastykować przy komputerze, jak szybko nauczyć się np. mnożenia przez 9. Dowiecie się, jak zrobić pacynkę do zabawy w teatr i do poprawy Waszego samopoczucia.

Dla polepszenia nastroju można też znaleźć pozytywne skutki obecnej pandemii: więcej czasu dla rodziców i rodzeństwa, możliwość wspólnych domowych zabaw z domownikami, pomoc domowników i nauczycieli w zdalnej nauce i w rozwiązywaniu bieżących problemów, możliwość skorzystania z oferty internetowej świetlicy szkolnej, biblioteki oraz pedagoga szkolnego. Dzisiaj też nasi uczniowie mogą się przekonać, że nie są sami. Myślimy o Was każdego dnia i pragniemy Wam uatrakcyjnić czas wolny rozmaitymi ciekawymi ofertami poprawiającymi Waszą kondycję fizyczną i psychiczną. Z tych pomysłów możecie skorzystać kiedy tylko zechcecie i możecie wybierać to, co Was zainteresuje.

**Nasze dobre rady mieszczą się w pomocnej dłoni.**

**Dobrze zaplanuj swój dzień.**

**Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń tam, gdzie śpisz i uczysz się.**

**Dbaj o wietrzenie pomieszczeń, gdzie śpisz i uczysz się.**

**W razie trudności, szukaj pomocy u dorosłych ( rodziców i nauczycieli ).**

**Często się uśmiechaj do siebie w lustrze i do domowników.**

**Świetlicowe oferty to sposób na nudę i problemy.**

**W trudnościach szukaj pomocy u dorosłych ( rodziców i nauczycieli).**

**Świetlicowa oferta to dobry sposób na nudę i problemy.**

**Uśmiechem witaj każdy dzień.**

**Często się uśmiechaj do siebie w lustrze i do domowników**.

Zdrowe warunki długotrwałego przebywania w domu.

Zapewnij odpowiednią temperaturę w domowych pomieszczeniach.

Jak zwalczyć nudę?

Skorzystaj z propozycji zajęć świetlicowych oraz filmów i programów telewizyjnych dla dzieci.

Jak zapewnić sobie zdrowe warunki pracy przy komputerze?

Codziennie wietrz pokój przez 10 minut, gdy bolą oczy, plecy, nadgarstek wykonuj odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne .

Jak poprawić relacje z domownikami ?

Wspólne gry i zabawy , pomoc w domowych obowiązkach i dzielenie się z nimi uśmiechem zdziałają cuda.

Jak poprawić swój nastrój ?

Ćwicz uśmiech przed lustrem, bo uśmiech naprawi wszystko.