

## Drodzy Rodzice i Uczniowie

W związku z wprowadzonym stanem epidemii chciałabym przypomnieć i uczulić Was, aby w tym szczególnym czasie zadbać, nie tylko o dobrą kondycję umysłową, ale również psychofizyczną. Niewątpliwie nauka w domu za pośrednictwem komputera nie jest łatwa ani dla Was Rodzice, ani dla Waszych Pociach.

Jako pedagog chciałabym zaproponować kilka prostych i skutecznych sposobów (o których niewątpliwie każdy z Was wie, ale czasem w natłoku obowiązków o nich zapomina) na podbudowanie organizmu Waszego i Waszych Dzieci w tym trudnym dla wszystkich czasie:

**Nauka** - ucząc się w domu nie zapominajmy o krótkich przerwach między zdobywaniem nowych wiadomości z poszczególnych przedmiotów

**Sen** - zadbajmy o spokojny wypoczynek, trwający co najmniej 7 godzin. Przed pójściem spać wywietrzmy sypialnię, zrezygnujmy z oglądania i słuchania smutnych i przygnębiających programów i audycji

**Jedzenie i picie** - zadbajmy o zbilansowaną dietę, bogatą w witaminy i mikroelementy, pijmy co najmniej dwa litry płynów dziennie

**Ruch** - korzystajmy z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, w miejscach z dala od większych skupisk ludzi, a jeśli nie mamy takiej możliwości, róbmy sobie przerwy na krótką gimnastykę w domu przy uchylonym oknie

**Świeże powietrze** - co 2,3 godziny przewietrzmy pomieszczenie, w którym pracujemy

**Relaks** - nagradzajmy się za osiągnięcie poszczególnych celów, np. po skończonej nauce obejrzyjmy dobry film, posłuchajmy muzyki, pobawmy się z domowymi zwierzętami, poobserwujmy przyrodę, zadzwońmy do rodziny lub przyjaciół, zróbmy coś dobrego siebie i innych itp.

**Serdecznie pozdrawiam i życzę dużo zdrowia i wytrwałości.**

**Janina Tądel-Powązka**