Drogi Uczniu,

W obecnej sytuacji, kiedy szkoła jest zamknięta a Ty:

- czujesz, że jesteś samotny i nikt Cię nie rozumie
- jesteś w trudnej sytuacji
- masz problem i nie wiesz jak go rozwiązać

albo

- chciałbyś pomóc innym i nie wiesz w jaki sposób to zrobić
- masz ciekawe pomysły, którymi chcesz się podzielić

możesz do mnie napisać poprzez e-dziennik lub na Mesengerze.

na pewno odpiszę lub w inny sposób skontaktuję się z Tobą.

Pod bezpłatnym numerem telefonu

800 080 222

działa całodobowa pomoc profesjonalna dla dzieci , młodzieży, nauczycieli i pedagogów.

Oto kilku propozycji prostych zabaw dla uczniów klas I-III

1. **Poproś dziecko, aby wymieniło imiona wszystkich ze swojej klasy/grupy.** Będzie musiało nieźle wytężyć umysł i tym samym poćwiczyć liczenie, aby upewnić się, że o nikim nie zapomniało.

2**. Zabawa w skojarzenia.** Polega na tym, że mówisz jakiś wyraz a druga osoba musi dodać do niego coś co pasuje np. krowa- mleko, pies-buda, strażak-ogień itd.

3. **Spytaj dziecko jakie dźwięki wydają dane zwierzęta.** Takie zadanie można zadać 2 latkowi, ale także 6 latkowi podnosząc poziom trudności. Oprócz lwa, kotka, krowy czy pieska warto przecież poznać inne odgłosy zwierząt np. pandy, żyrafy czy lisa. Jeśli jakiegoś nie znacie – koniecznie sprawdźcie na filmikach w Internecie!

4. **Kim jesteś?** Poproś by dziecko pomyślało o danej postaci np. super bohaterze, jakimś zawodzie czy zwierzęciu. Następnie zadawaj mu pytania, na które będzie mogło tylko kiwać głową na tak lub nie!

5. **Naucz dziecko nowego wierszyka.** Nie musi być zbyt długi czy tym bardziej skomplikowany. Dla dziecka nauka nowego wiersza na pamięć to i tak nie lada wyzwanie!

6. **Nuć piosenki**. Zanuć piosenkę z jakiejś bajki i poproś dziecko, aby zgadło z jakiej. Potem odwróćcie role!

7. **Odrysujcie na kartce papieru swoje dłonie.** Potem możecie je udekorować długopisem np. nanosząc na nie pierścionki, zegarki czy bransoletki albo wymyślny manicure.

8. **Pokaż dziecku zdjęcia, jakie masz w portfelu.** Nie tylko te członków rodziny, ale także to które masz w dowodzie osobistym czy na dokumencie prawo jazdy. Możesz opowiedzieć dziecku historię z nimi związaną, zdradzić ile miałaś wtedy lat itd.

9. **Fikcyjna lornetka.** Zwiń kartkę papieru w rulon i daj dziecku, aby użyło go jako lornetki. Niech namierzy jakiś obiekt i go opisze np. przy pomocy przymiotników, a ty zgadnij co widzi.

10. **Zgadnij na co patrzę.** „Namierz" jakiś przedmiot w miejscu, w którym jesteście i powiedz dziecku na jaką literę się zaczyna. Jego zadaniem będzie jego znalezienie.

11. **Poćwiczcie czytanie godzin.** Masz ze sobą zegarek ze wskazówkami? Świetnie! Zapytaj dziecko, która jest godzina, przestaw go i zapytaj ponownie. To świetny trening umysłu. Można też zadawać pytania dodatkowe np. jeśli mamy 15:47 to ile minut zostało do 16:00? Albo: ile minut mają dwie godziny?

12. **Wymyślcie nową piosenkę.** To dziecinnie proste, a zabawy przy tym będzie co niemiara. O czym będzie? Kto stanie się jej bohaterem? Jaki refren? To zadanie dla Was!

13. **Przymierzanie biżuterii.** Zabawa dla mam i dziewczynek. Pozwól jej poprzymierzać swoje pierścionki, zegarek, bransoletki, okulary słoneczne. To zajmie jej czas na dobrych kilka minut.

14. **Poproś dziecko, aby zrobiło Ci masaż albo zrób masaż jemu.** To mała chwila przyjemności, ale jednocześnie coś co zajmie uwagę dziecka. Inna opcja - dla dziewczynek - to czesanie włosów :)

15. **Pobawcie się "drobniakami".** Masz w portmonetce mnóstwo monet? Poproś, aby dziecko ułożyło z nich coś na stole np. węża, wieżę, jakąś budowle czy zwierzę.

16. **Pograjcie w statki.** Stara jak świat gra, do której wystarczy jedynie kartka i długopis. To świetny czasozabijacz!

17. **Spytaj dziecko kim by chciało zostać gdy dorośnie i dlaczego.** Dzieci potrafią zmieniać co do tego zdanie z dnia na dzień. Kim chce być dzisiaj? Przekonaj się! I koniecznie dowiedz się dlaczego akurat wybrało tę a nie inną profesję.

Drodzy uczniowie możecie wejść na podane niżej strony.

https://spciekocino.szkolna.net/pliki/plik/poradnik-koronawirus-1584648320.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU

Dla rodziców

Drodzy rodzice, podaję link do strony, na której znajdują się ciekawe informacje związane z obecna sytuacją.

https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR078yg-lAjkVLtCUYgzedQY3l

Emocje. Czym są i jakie pełnią funkcje?

Emocje są naszym wewnętrznym czujnikiem. To niewidzialne sygnały, dzięki którym możemy wiele się o sobie dowiedzieć, a później nauczyć się skutecznie zarządzać swoimi odczuciami, czyli dokonywać tzw. regulacji emocjonalnej. Często zapominamy, że to my jesteśmy specjalistami od własnych uczuć. Jeśli poświęcimy czas i zaangażujemy się w pracę nad swoją emocjonalną konstrukcją, zyskamy szansę na to, aby emocje stały się dla nas maksymalnie użyteczne. Właśnie o tym piszę w tej pozycji. Możesz się dzięki niej nauczyć, czym są emocje, kiedy i dlaczego się pojawiają oraz jak zyskać nad nimi kontrolę.

Emocja to stan poruszenia. Nazwa pochodzi od łacińskiego określenia *e movere* oznaczającego „w ruchu". Emocje pojawiają się nagle, mogą szybko się zmieniać lub np. narastać. Czasem z łatwością rozpoznajemy ich źródło. Wiemy, co sprawiło, że czujemy się w określony sposób. Nie zawsze jednak pochodzenie danej emocji jest dla nas oczywiste. Niekiedy rozpoznajemy odczucia własne lub innych ludzi obserwując reakcje fizjologiczne lub konkretne zachowania. Bywa, że potrzebujemy dłużej zastanowić się nad tym, czego doświadczamy lub z jakiego powodu nasze ciało wysyła określone sygnały np. nasze dłonie robią się mokre.

Znalazłam w zasobach Internetu interesujące ćwiczenie oddechowe. Możecie przeanalizować.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Po co wykonywać ćwiczenia oddechowe?

Aby poczuć się lepiej. Jeśli robisz więcej niż 12 wdechów na minutę oddychasz nadmiernie przez co Twoje komórki, organy i narządy są niedotlenione!

Kiedy ćwiczyć?

Możesz ćwiczyć o każdej porze dnia. Jeśli źle się czujesz, nie możesz się skoncentrować, czujesz niepokój spróbuj wykonać ćwiczenia oddechowe. Pomoże to Tobie poczuć się lepiej.

Dlaczego warto ćwiczyć oddech?

Zdrowy oddech to pierwszy krok ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu. Prawidłowe oddychanie to ciche, powolne, regularne oddychanie przez nos.

1

Usiądź prosto.
Umieść jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Podczas wdechu delikatnie wciągnij brzuch starając się nie poruszać klatką piersiową. Staraj się brać mniejsze wdechy niż zazwyczaj - wyobraź sobie, że Twój brzuch to szklanka a Ty wdechem napełniasz ją tylko w 3/4 objętości.

2

Usiądź prosto. Wyciagnij dominującą rękę przed siebie i rozłóż palce u dłoni. Zwiń trzy środkowe palce zostawiając najmniejszy palec oraz kciuk wyprostowane. Niech jeden z wyprostowanych palców zatyka jedną dziurkę w nosie, a drugi drugą. Zrób 10 wdechów i wydechów zatykając tylko lewą dziurkę jednym palcem, a następnie zamień palce i dziurki i zrób 10 wdechów i wydechów.

3

Usiądź prosto. Będziesz oddychać w systemie 4-2-6-2. Przez 4 sekundy bierz wdech, następnie zrób pauzę na 2 sekundy (bezdech), zrób wydech przez 6 sekund a następnie znowu zrób 2 sekundy bezdechu. Oddychaj w tym systemie przez 4 minuty.

Jak się czujesz? Jesteś zrelaksowana/zrelaksowany? Pamiętaj! Zmieniając swój oddech, zmieniasz swoje życie!

UWOLNIJ CIAŁO
Krzysztof Wadelski