

Jak przetrwać w szkole w czasie pandemii?

PORADNIK DLA UCZNIÓW I UCZENNIC



- **Boisz się? Czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz? My, dorośli, także uczymy się, jak sobie radzić z pandemią.**
- **Jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z nauczycielami, którym ufasz - na pewno takich masz. Jeśli nie będą wiedzieć, co Cię dręczy, nie będą mogli pomóc.**
- **Zacznij działać w szkolnym samorządzie - to czas na Waszą aktywność w szkole.**
- **Znasz dokumenty szkolne? Przeczytaj statut i procedury na czas pandemii. Łatwiej zrozumiesz, co się teraz dzieje wokół Ciebie**
- **Czy wiesz, że w Twojej szkole działa rada rodziców? Możecie podpowiedzieć rodzicom czego teraz w szkole potrzebujecie.**
- **Sytuacja pandemii odbiega od szkolnej normy. Stres zmienia zachowania. Staraj się zachować życzliwość dla innych.**
- **Nie rozumiesz nowych zakazów? Pytaj, proś o wytłumaczenie. Większość ograniczeń wynika z obowiązujących przepisów i ogólnych zaleceń.**
- **Pamiętaj, że my dorośli liczymy na Ciebie - że będziesz dbać o siebie, swoje zdrowie (szalik!!!). Nosząc maseczkę chronisz innych - uczniów i osoby z tzw. grupy ryzyka, starszych i chorych.**
- **Dbaj o kolegów i koleżanki. Wszystkim od pół roku brakowało towarzystwa. Wzajemne relacje to jedna z ważniejszych rzeczy, których doświadczasz w szkole.**
- **Jeśli czujesz się źle, nie lekceważ tego. Powiedz o tym rodzicom lub nauczycielce.**