

## • 27. 04. 2020

Drogie Uczennice i Drodzy Uczniowie,

Mieliście już okazję pójść do parku bądź lasu? To wspaniale, że znów możemy być wśród drzew. Przychodzi mi na myśl, że przed nauczaniem zdalnym mało kto doceniał las. Jakoś tak działa nasza psychika, że nie doceniamy tego, co mamy. A z łatwością przychodzi nam narzekanie.. i zazdrośczenie, że ktoś ma lepiej. Koronawirus uczy nas, by doceniać to, co już mamy. Dziś pouczymy się o tym, jak zatrzymywać narzekanie.

Słyszysz, że ktoś narzeka wśród Twoich znajomych bądź bliskich? To często jest sytuacja niekomfortowa i możesz nie wiedzieć, jak zatrzymać narzekanie. Masz wpływ i w nawet tak niezręcznej sytuacji, możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Marudzenie to nawyk, który potrafi zarażać negatywną energią i popsuć humor najbardziej pogodnej osobie. Jak to możliwe? Kiedy coś mówimy, to poza słowami przekazujemy swoje nastawienie emocjonalne. Czyli za każdym słowem idzie przekaz emocjonalny. Gdy wypowiadamy dużo słów związanych z niepokojem, obawą czy niechęcią, to trochę jak WiFi, wysyłamy te emocje dalej. A nasze obawy nie cichną.. Zdarza się, że mówienie jest próbą zagadania emocji. Niestety rzadko kiedy bywa skuteczna. Co więcej bywa trująca dla osób, które słuchają narzekania.

Jak każdy nawyk, aby zatrzymać narzekanie, potrzeba kilkudziesięciu powtórzeń nowych zachowań. Jak to zrobić:

zauważaj momenty, kiedy narzekasz

poproś bliskich, by pomagali Ci rozpoznawać, kiedy to się dzieje

sprawdź, jakie emocje kryją się pod słowami związanymi z narzekaniem

pozwól je sobie poczuć. po prostu oddychaj i wydłużaj wydech

określ, w czym potrzebujesz pomocy i kto może Ci pomóc

zrób sobie listę tematów do rozmów - o tym, co Cię interesuje, ciekawi

doceniaj małe dobre rzeczy, które się codziennie dzieją w Twoim życiu. Nikt nie ma tylko złych doświadczeń.

### **Jak zatrzymać narzekanie?**

Jeśli nie wiesz, jak zatrzymać na narzekanie, skorzystaj z poniższych podpowiedzi:

Wydaje mi się, że oglądasz dużo wiadomości. Widziałam ostatnio pogodny film o zwierzątkach. Chętnie Ci opowiem..

Kiedy zaczynasz narzekać, to mam wrażenie, że obawiasz się, co się wydarzy. Potrzebujesz pomocy?

Och! Chyba włączył Ci się automatycznie nawyk narzekania. Słyszałam, że narzekanie źle wpływa na samopoczucie. Może spróbujesz to zatrzymać?

Tak, życie potrafi czasem nieźle dopieć. A co dobrego Cię dziś spotkało?

Koniecznle przekaź bliskim, że mogą wpływać na swoje samopoczucie poprzez zatrzymywanie narzekania. Jak kaźdy nawyk, potrzebujesz wielu powtórzeń, by go zmienić. Jest to możliwe i naprawdę warto!

---

## • 23. 04. 2020

### Otwórz się na kreatywność

#### Kreatywność

Wyobraźam sobie, że w Waszych głowach pojawia się dużo myśli. Jedne dotyczą tego, za czym tęsknicie. Inne tego, czego chciałbyście/chcielibyście się pozbyć. Być może też macie takie myśli, które dotyczą rzeczy nieistniejących. To całkiem naturalne, żeby w swojej głowie mieć światy fantazji. Nie jesteście tu pierwsi. Może poznaliście już Alicję (z Krainy Czarów) czy Bastiana (z Niekończącej się opowieści). No na pewno słyszeliście o Łucji, Edmundzie, Zuzi i Piotrze z Narni :) Kaźda i kaźdy z nich miał swój sposób na wejście do fantastycznej krainy niewyobraźalności. I mieli oni także ważne powody, by szukać rozwiązań w innym świecie. Niestety nie znam sposobu, by przedostać się do krainy, gdzie można latać na wielkim psio-smoku. Inaczej już by mnie tu nie było!

Za to podpowiem Ci, jak możesz w umyśle wytwarzać takie światy. Wielkim plusem jest to, że tylko Ty masz do nich dostęp. Oczywiście możesz opowiadać o nich, rysować je bądź spisywać. Tak właśnie Tolkien stał się wybitnym pisarzem, a przede wszystkim twórcą światów, postaci i języków. Wyobraźasz sobie, że możesz wymyślić język? Zaczynij od słowa.. słowa którym nazwiesz swój fantastyczny świat niewyobraźalności!

Przede wszystkim musisz mieć powód do stworzenia świata. My ludzie często wymyślamy nowe rzeczy: z nudy, z niewygody czy z trudnej sytuacji. O nudzie już pisałam, ale przypomnę: nuda jest bardzo potrzebna. Nobliści to potwierdzają. Za nudą skrzętnie się chowa kreatywność. Potrzeba cierpliwości, by mogła się wyłonić. Kreatywność jest całkiem nieśmiała. Nie przestrasz jej :) Więc jeśli chcesz stać się kreatywna/y, to odłóż kompa i telefon, gdy czas nauki minie (bo one zamulają!).

Jak otworzyć kreatywność w swojej głowie? Tu podpowie nam Walt Disney i jego sposób na kreatywność.

1. Etap marzyciela - puść wodze fantazji, Twoja wyobraźnia nie ma granic. Daj się ponieść na nieznanne lądy myślo-kształtów. Ten etap zajmuje najwięcej czasu, nie śpiesz się. Nie przywiązuj się też do jednej myśli. Eksperymentuj, wymyślaj, zmieniaj.

2. Etap realisty - z morza pomysłów zacznij wybierać te, które zdają się łączyć w historii. Szukaj myśli, które pasują do siebie jak puzzle. Nic się nie martw, pozostałe pomysły poczekają na inny moment. Tak właśnie oprócz Władcy Pierścieni mamy też Hobbita :) W naturze nic nie ginie.

3. Etap patrzenia krytycznego - przyjrzyj się, gdzie są słabe punkty Twojej historii. Może masz dużo bohaterów, a mało akcji, albo na odwrót. Krytyczne spojrzenie pomaga uszczelnić dziury w płocie opowieści. Pamiętaj, to jest etap ostatni. Nie pierwszy!

**Ten kto tylko krytykuje, nie ma szans na stworzenie fantastycznej historii.**

**Marzenie jest bardzo ważne.**

---

• **16. 04.2020**

### **Nadzieja w małych gestach**

Drogie Uczennice i Uczniowie,

Witam Was serdecznie po przerwie świątecznej. Dziś mam dla Was krótką historię, która może Was zarazi optymistycznym myśleniem. Myślenie jest zaraźliwe.. z zwłaszcza jak się dzielicie nim z kolegami, koleżankami i rodziną. Jest nawet naukowiec, socjolog Nicholas Christakis, który przez lata obserwował zachowania ludzi. I dowiódł on, że sposób myślenia wpływa na to, co myślą i robią nasi znajomi. I w ogóle nie chodzi tu o wielkie czyny, ale o codzienne zwykłe sprawy. To one mają największe znaczenie. Na przykład to, czy pijesz wodę z kranu czy z butelki, czy powstrzymujesz się od plotkowania, czy cieszysz się z czyjegoś sukcesu. Te małe gesty bardzo wpływają na zdrowie i długowieczność. Zachęcam Cię, byś opowiadał/a o swoich małych wielkich gestach.

Wystarczyłoby, aby dla przemiany świata ktoś, nawet mały, miał odwagę rozpocząć. ( Bruno Ferrero)

Oto opowieść:

Pewnego dnia mężczyzna spacerował wzdłuż plaży, kiedy zauważył chłopca pospiesznie zbierającego i wrzucającego rzeczy do oceanu.

Podchodząc do chłopca zapytał, "Młody człowieku, co robisz?"

Chłopiec odpowiedział, "Wrzucam rozgwiezdy z powrotem do oceanu. Fala jest podniesiona i jest odpływ. Jeśli nie wrzucę ich z powrotem, poumierają."

Mężczyzna zaśmiał się do siebie i powiedział, "Nie widzisz, że tam są długie kilometry plaży i tysiące rozgwiezd? Nie możesz dokonać żadnej różnicy."

Po uprzejmym wysłuchaniu chłopiec schylił się, podniósł kolejną rozgwiezdę i wrzucił ją w falę. Potem uśmiechając się do mężczyzny powiedział,

"Dla niej zrobiłem różnicę."

oryginalna historia: Loren Eiseley

Dobrego dnia!

---

- **15.04.2020**

### **Pracowici jak pszczoły**

Zaczynamy kolejny tydzień szkoły online.

Ciekawa jestem, czy byliście pracowici jak pszczoły? A może jak mrówki? A może jak leniwce..?

Zastanawiałam się, jakby to było być pszczołą w kwarantannie. Co ona by robiła.. To są bardzo

stadne zwierzęta. I do tego bardzo potrzebne. Jak ktoś jest potrzebny, to lepiej żeby nie narażał siebie ani innych. W tej animacji możesz zobaczyć, co robią pszczoły, gdy nie mogą wyjść z domu.

Zwróć uwagę, co one robią, gdy są smutne i nic im się nie chce. Historia jest po angielsku, ale można się domyślić. I tak szczerze to my, ludzie, nie mamy zielonego pojęcia o czym myślą pszczoły. Czasem lubimy sobie jednak pofantazjować.

[https://vimeo.com/401712616?1&ref=fb-share&fbclid=IwAR0Sv9Ab39udYRwac0R841i6FMHt7htk\\_r5cro26VGoEwjK-JdJ\\_UVs6ws8](https://vimeo.com/401712616?1&ref=fb-share&fbclid=IwAR0Sv9Ab39udYRwac0R841i6FMHt7htk_r5cro26VGoEwjK-JdJ_UVs6ws8)

A wiecie, że pszczoły bardzo lubią ogrody! A najbardziej lubią kwiaty. Ciekawe, czy udało się Wam wymyślić swój własny ogród. Bo taki ogród pełen kwiatów, to jak szwedzki stół dla pszczół. My ludzie bardzo potrzebujemy pszczół. To nasi mali wielcy przyjaciele. Bez nich nie było by róż, jabłek i śliwek, kasztanów z których można robić ludziki. Już nie wspomnę o zupie pomidorowej, bo nie da się jej zrobić bez pomidorów.

Możesz zostać bohaterką/bohaterem dzikiej natury. Chciałabym Was zaprosić do stworzenia przyjaznego miejsca dla pszczół – czyli łąki. Nie potrzebujesz do tego wielkiej przestrzeni. Wystarczy doniczka na balkonie, kawałek ziemi przy klatce. Możesz wykorzystać do tego swój projekt ogrodu i zrobić jego mini wersję. Zanim coś kupisz, sprawdź, czy nie masz w domu starych doniczek, pojemników, ukrytych skarbów i świecidełek. Kolorowy ogród z pewnością przyciągnie niebawem owady.

No to dzieła Kochani!

;)

---

## • 08.04.2020

### Święta jak szwedzki stół

W nadchodzącym czasie świątecznym życzę Ci zaciekawienia nieznanym, zdziwienia nowym i zwątpienia w dobrze znane.

Te święta będą inne. Inne nie znaczy gorsze. Za czymś możesz tęsknić, możesz odczuwać frustrację. Pojawi się być może też ulga, że pewnych rzeczy nie trzeba. Pojawi się też pustka. Bo nie będzie odwiedzin, wielu gości, całusów ciotki i zabawy pod stołem. Choć nadal możesz świętować Lany Poniedziałek.

Życie jest jak szwedzki stół. Ma w sobie różnorodność i wielość. W najbliższym czasie spróbuj czegoś nowego, nieznanego. Gdybyśmy jedli ciągle naleśniki, to nie znalazłbyśmy smaku tostów. W relacjach jest podobnie. Spróbuj czegoś nowego. Uważnie obserwuj, co i jak można inaczej. Jeśli zwykle powstrzymujesz się od mówienia o sobie, zacznij zachowywać się w nowy sposób. Może na początek zrób próbę z maskotką, a potem z psem, a potem z rodzicem.. i powiedz, co myślisz i czego chcesz. Jeśli jesteś osobą, która dużo mówi i nie daje dojść do słowa innym, spróbuj częściej milczeć i więcej słuchać. Tu jest tylko jedna granica, jedno ALE. W relacjach,

tak jak i w jedzeniu i życiu, są trucizny. Słowa, gesty i rzeczy, które krzywdzą. Dzięki koronawirusowi dobrze wiemy, że to, co niepozorne, potrafi wyrócić świat do góry nogami. Więc bardzo Cię proszę nie jedz muchomorów i nie karm nimi bliskich ;)

---

## • 03.04.2020

### Skąd brać energię

Nie tak dawno temu była sobie dziewczyna, która marzyła o stworzeniu ogrodu. Chciała zbudować ogród, w którym ludzie mogliby poczuć się błogo na łonie natury. Chciała, by taki ogród mógł być dostępny dla każdego. Miała wiele projektów w swoim szkicowniku. I jeszcze więcej przeciwności losu. To jest historia prawdziwa. Dziewczyna nazywa się Mary Reynolds. To, co najpiękniejsze, niewidoczne jest dla oczu.

Ta dziewczyna całe życie przygotowywała się do realizacji swego marzenia. I w ogóle o tym nie wiedziała. Każda/y z Was ma już spory zestaw doświadczeń i kompetencji, które mogą w przyszłości rozkwitnąć, a może i zaowocować.

Zapraszam Was w nadchodzący weekend do podsumowania, czego się dowiedzieliście o sobie i nad jakimi zdolnościami pracowaliście.

Poniżej daję podpowiedzi – ściągawkę. Możecie do niej śmiało dopisywać inne rzeczy.

Skąd brać energię i spokój, gdy życie tak nagle się zmieniło?

Po pierwsze z zauważania dobra, które jest wokół. Wasza uwaga idzie tam, gdzie jej wskażecie. A mam poczucie, że dużo dobra stworzyliście przez te trzy tygodnie. Dlatego też zachęcam do patrzenia na szklankę do połowy pełną, a nie pustą.

Po drugie, jak twierdził Nikola Tesla, z muzyki i poezji. Ten geniusz fizyk przerósł czasy, w których żył. Dopiero dziś udaje nam się zbudować niektóre jego wynalazki. Wizja zapalania światła wierszem wydaje się fascynująca.

Po trzecie z tworzenia. Wymyślanie, budowanie, projektowanie to kreatywność, która uruchamia prawą półkulę. I to uruchamia ośrodki odpowiedzialne za emocje. Być może spróbujesz być artystą/tką w ten weekend i zaprojektujesz swój ogród.

Ku inspiracji możesz obejrzeć film o Mary. Jest dostępny online za kilka złotych pod tytułem „Dzika jak natura”.

Przemyśl, jak Ci poszło:

- \* trzymanie się zasad ustalonych w domu
- \* powstrzymanie się od krzywdzących słów
- \* mycie okien
- \* utrzymywanie bezpiecznej odległości od innych ludzi
- \* kontakt z naturą
- \* telefon do kolegi/koleżanki
- \* picie wody
- \* remanent w zabawkach / w Twoim pokoju ;)
- \* tańczenie do ulubionej muzyki
- \* porządki w szafie
- \* pytanie rodziny o zgodę na zabawę
- \* powstrzymanie straszących myśli
- \* tworzenie i wymyślanie nowego.

O czymś zapomniałam?

Życzę Ci gilgotek i baniek z mydła w ten weekend :)

---

- **31.03.2020**

**Weź się przytul**

**Stres to efekt wewnętrznego spięcia. To już wiemy. Stres pojawia się wtedy, gdy próbujemy jednocześnie iść w lewo i prawo. Wyobraź sobie, że stoisz na rozstaju dróg. I starasz się**

jednocześnie pójść obydwiema drogami. Będzie Tobą szarpało i ciągnęło. Utkniesz w miejscu sfrustrowana/y. Takie dylematy dzieją się w głowie, gdy doświadczasz stresu. Bardzo często myśli dotyczą tego, co było lub tego, co mogłoby się wydarzyć. Brzmi znajomo?

Jeśli tak, to znaczy, że źle używasz rozumu! On ma nam pomagać, a nie utrudniać życie.

Jak pozbyć się stresu? Skoncentruj się na oddechu i wyostrz zmysł dotyku. Spróbuj odczuć i nazwać wrażenia jakie teraz masz przez skórę. Sprawdź, jak czujesz dłonie, w których miejscach czujesz ubranie. Może wyczuwasz, jak to jest teraz siedzieć, gdzie najwięcej ciężaru, ciepła czujesz.

Poprzez dotyk odkrywamy świat. Dotyk także nas uspokaja.

Psychologowie robili kiedyś badania na szczeniaczkach. To niestety byli psychologowie, którym zabrakło wrażliwości. Chyba im się wydawało, że są lepsi i zwierzęta to przedmioty. Kiedyś dużo ludzi tak myślało.. Eksperyment polegał na tym, że szczeniaczki były zabierane od reszty rodziny. Siedziały same. Miały dostęp do wody i jedzenia, ale nikt ich nie dotykał. Bez podawania większych szczegółów - to nie były szczęśliwe pieski i długo nie żyły. Podobne eksperymenty robiono też na dzidziusiach szympansów. Ku zdumieniu ludzi szympansiatko zawsze wybierało mięciutką lalkę do przytulenia, niż szorstką ale z pokarmem.

Dlatego też dzisiaj wyostrz swoją uwagę na przedmioty, ubrania, materiały, które są przyjemne w dotyku. Pewnie masz ubranie, które wyjątkowo lubisz nosić. Noś je tak długo, aż nie zaczniesz brzydko pachnieć. Wtedy trzeba je uprać :) Nie potrzebujesz wielu rzeczy. Może nawet masz szafę pełną ubrań, a i tak chodzisz w kilku. Może czas na wiosenne porządki? A jeśli będziesz szukać czegoś nowego, to kupuj polskie produkty. Z Twojej strony to niewielki wysiłek, a będzie to wielka pomoc dla polskich firm.

Być może lubisz się przytulać. A może nie lubisz się przytulać, ale siedzenie ramię w ramię obok rodziny jest przyjemne.. A może wolisz głaskać psa? Każda/y z Was będzie uczył się, jaki rodzaj dotyku i przytulenia jest bezpieczny i uspokaja. Tylko Ty to czujesz i ufaj sobie w tej kwestii. Możesz nie chcieć danego dnia się przytulać, a jutro może Ci się zmienić. Uszanuj też to, że Twoi bliscy mogą także w danym momencie potrzebować więcej przestrzeni.

Zanim rzucisz się na rodzica, jak młode lwiątko, by ugryźć go w ucho.. najpierw spytaj, czy teraz jest czas na zabawę :)

---

## • 27.03.2020

### Taniec cienia

Mijają dwa tygodnie odkąd nie chodzimy do szkoły. Bardzo możliwe, że zaczynasz odczuwać więcej irytacji, rozdrażnienia. Możliwe, że gdzieś w środku cię nosi. Może nawet zaczynasz chodzić po ścianach.. w przenośni oczywiście :) Bo jeśli dosłownie to byłby czad. Ale ale.. jeśli



nie masz w pokoju ścianki wspinaczkowej, to bardzo Cię proszę nie wspinaj się po meblach. Spidermanem możesz być TYLKO w wyobraźni.

Dziś będzie o spięciu. To nie będzie lekcja z fizyki, tylko z psychologii. Choć czasem zdaje mi się, że fizyka i psychologia mają wiele wspólnego z sobą. Spięcie w ciele pojawia się wtedy, gdy kumulujemy dużo emocji, przemyśleń, oczekiwań, a nie możemy tego zrealizować. Pojawia się wewnętrzne spięcie. Mięśnie się napinają, oddech staje się płytszy, serce szybciej bije. Całe ciało woła o wyładowanie. To trochę tak, jak przed burzą. Widzimy czarne chmury, słońce się chowa. Widać tylko cienie. Zmienia się odczucie w powietrzu, na chwilę zapada cisza - cisza przed burzą. My ludzie jesteśmy częścią natury, dlatego też możecie czasem się czuć jak chmury przed burzą.

Możliwe, że młode chmury walą piorunami na lewo i prawo. Im starsza chmura, tym lepiej potrafi poradzić sobie z wyładowaniem. Niewiele wiem o naturze chmur. Opowiem Wam za to, co Wy możecie zrobić, by niechcący kogoś nie zranić piorunem.

Od wieków w wielu kulturach taniec jest uzdrawiającym sposobem na wyładowanie spięcia i oczyszczenie siebie z nadmiaru przeżyć. Stylów tańca jest niezliczona liczba. Każdy z nich opowiada inną historię. Silniejsi tańczą za tych, co sami tańczyć nie mogą. W tańcu oddajemy spięcie do ziemi. To akurat można już fizycznie udowodnić - nadmiar ładunku elektrycznego jest uziemiany. Dlatego też chodzenie boso po ziemi jest prozdrowotne. Taniec opowiada historię, której czasem nie da się wyrazić słowami. Taniec uwalnia endorfiny do mózgu. Niektórzy wytrawni tancerze mówią też, że w tańcu czują się wolni jak ptaki. Wolność to stan wewnętrzny.

W czasie wolnym spróbuj opowiedzieć swoją historię ruchem. Możesz tańczyć do ulubionej piosenki lub zdać się na podmuch wiatru. Możesz poszukać czegoś na YOU TUBE, np. tradycyjnych tańców indiańskich. Pełna dowolność. Tylko tańcz ;)

Taniec jest przeżyciem wewnętrznym. Jeśli chcesz się podzielić swą twórczością, możesz nagrać taniec swojego cienia. Tak, jakbyś był/a przy ognisku z bliskimi i widział/a swój cień padający na ziemię. Poobserwuj, która pora dnia lub wieczoru będzie najlepsza do nagrania.

Dobrego dnia,

:)

---

• **25.03.2020**

**Wejść do wewnątrz**

Gdy nie możesz wyjść na zewnątrz, wejść do wewnątrz. Każdy ma w swoim wnętrzu cały

wszechświat. Myśli, wyobrażenia, fantazje i sny są starymi mieszkańcami Twego wnętrza. One tam są, nawet jeśli nie masz z nimi kontaktu.

Jeśli chcesz, możesz założyć dziennik, gdzie będziesz spisywać w nim swoje obserwacje, myśli i sny. To z czasem pomaga w lepszym zrozumieniu siebie. Dziś zapraszam Cię do obserwacji myśli - o sobie, o innych, o zadaniach, które masz do wykonania.

Osoby o wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej opanowały sztukę zaklinania myśli tak, by im służyły. Gdy zdasz sobie sprawę, że twój umysł jest zalewany straszącymi myślami - powiedz im STOP.

Stary Indianin tak uczył swojego wnuka o życiu. Powiedział do chłopca:

- W moim wnętrzu toczy się walka. To jest straszna walka, toczona pomiędzy dwoma wilkami.

Mędrzec zrobił pauzę, by zaczerpnąć tchu, lecz po chwili kontynuował z poważną miną:

- Jeden z wilków jest zły. On jest gniewem, zazdrością, smutkiem, żalem, chciwością, pychą, użalaniem się nad sobą, poczuciem winy i niższości, kłamstwem, fałszywą dumą, pragnieniem dominacji i ego.

- Drugi wilk jest dobry - starzec rozpromienił się. - On jest radością, pokojem, miłością, nadzieją, pokorą, uprzejmością, dobrocią, hojnością, prawdą, współczuciem i wiarą.

- Taka sama walka toczy się w tobie - podsumował mędrzec - i wewnątrz każdego innego człowieka.

Wnuk zastanowił się przez chwilę, a potem zapytał dziadka:

- Który wilk wygra?

- Ten, którego nakarmisz - padła odpowiedź.

Pamiętaj, by na koniec dnia wyciszyć swój umysł poprzez liczenie oddechów :)

---

• **23.03.2020**

**CO za nuda!**

**Drogie Uczennice i Drodzy Uczniowie,**

Tak się zastanawiam...

Nudzisz się? Irytuje Cię ta cała sytuacja? Nie wiesz, co z sobą zrobić? Wkurzają Cię rodzice i rodzeństwo? Masz poczucie, że to wszystko jest głupie?

Jeśli tak, to znaczy, że ciężko nad sobą pracujesz i ćwiczysz silną wolę.

Jeśli nie, to znaczy, że udajesz, że nic się nie zmieniło. Albo nie przestrzegasz zasad bezpieczeństwa, albo siedzisz za dużo w Internecie.

Nuda i frustracja są bardzo ważnym doświadczeniem. Z nich bowiem wyłania się kreatywność i ciekawość świata. To przekonanie potwierdza wielu noblistów. Ich odkrywczycie idee pojawiały się z frustracji, nudy i niezgody.

Możliwe, że nawet zazdrościsz tym, co nie odrabiają lekcji albo biegają po dworze. Zazdrość jest zdrowa. Ja teraz bardzo zazdroszczę ptakom. Mniej rybom, bo one wcinają plastik. Choć ptaki też myślą pożywienie z plastikiem. Może doda Ci otuchy to, że jest jakiś powód, dla którego ktoś nie wykonuje swoich obowiązków. To zwykle nie jest dobry powód.

Za Twoją silną wolę nie dostaniesz ocen ani nagrody. Natomiast codzienne ćwiczenie siebie w obowiązkach napełni Cię od środka. Pamiętaj, co mówił Mały Książę? To, co najważniejsze, niewidoczne jest dla oczu. Wyobrażam sobie, że możesz czuć dumę, patrząc na siebie w lustro.

Dziś wrzucam filmik, który na ten moment nie ma tłumaczenia na polski. Może jakaś dobra dusza umie je dodać. Jest kreskówkowy, więc liczę, że domyślisz się o co chodzi.

<https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E>

Pamiętaj, że zawsze możesz zadzwonić na bezpłatny anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116111

Bardzo proszę, byś nie dzwonił/a tam dla żartu. Dzwoniąc dla żartu, blokujesz linię komuś, kto bardzo potrzebuje pomocy.

Długiego nudnego dnia Ci życzę :)

---

• 18.03.2020

**Drodzy Uczniowie i Uczennice,**

Zaczynamy szkołę w wersji online. Wyobrażam sobie, że część z Was cieszy się, że nie musi przychodzić do szkoły. Wiem też, że niektórzy są w związku z tym zasmuceni.

W najbliższych dniach możecie doświadczać zmiennych nastoi. To naturalne, gdyż każdy z nas będzie musiał wyrobić sobie zupełnie nowy tryb dnia. Pamiętajcie też, że ograniczenia spotkań towarzyskich, wyjść z domu i cotygodniowych zajęć dodatkowych wynikają z bezpieczeństwa i nie są na zawsze!

Potraktujcie ten okres jako dodatkową możliwość do ćwiczenia cierpliwości, optymizmu, odpowiedzialności i kreatywności.

Na stronie internetowej szkoły Wasi nauczyciele zamieszczają Wam zadania do wykonania. To nie jest okres ferii ani mini wakacji. Wszyscy - uczniowie, nauczyciele i Wasi rodzice nadal mamy

obowiązki, które będziemy realizować. Zmienia się jedynie sposób, w jaki będziemy to robić.

Poniżej przesyłam Wam wskazówki, jak najskuteczniej wykorzystać ten nietypowy czas.

### **Utrzymaj szkolny tryb dnia:**

1. Wstawaj o tej samej porze
  2. Zachowaj poranną rutynę - pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
  3. Przed rozpoczęciem nauki możesz wyjść na szybki spacer na świeżym powietrzu. To rozbudzi Twoje ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność.
  4. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
  5. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz, aulę. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł.
  6. W czasie przerw unikaj oglądania You Tube, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.
  7. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu i nie mogą spędzać z Tobą czasu, kiedy ty masz już wolne.
  8. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
  9. Ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić
  10. Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, prać, prasować. Zachęcam do organizowania przez przewodniczących klas konkursy online na np. zrobiony obiad rodzinny itp. Bądźcie tu kreatywni :)
  11. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.
- Nie chciałabym wrócić do szkoły pełnej zombie komputerowych!
12. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
  13. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Docień siebie! i wyciągnij wnioski na następny dzień - czego chcesz robić więcej, czego mniej.
  14. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu. Naucz swój umysł, jak ma zatrzymać pracę i wchodzić w stan relaksu. Wystarczy, byś przez 5-10 minut w pozycji siedzącej odliczał/a oddechy. Kiedy skoncentrujesz uwagę na oddechach, zbędne myśli zaczną się wyciszać.
  15. Dbaj o sen. śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Proszę dbaj o siebie i przestrzegaj ograniczeń!

\* źródło: [www.martajankowska.pl](http://www.martajankowska.pl)