**Drodzy Uczniowie, Rodzice i Nauczyciele**

**W imię bezpieczeństwa, ochrony zdrowia i życia jesteśmy Wszyscy   
w momencie zmiany społecznego funkcjonowania. Wymaga to zmiany świadomości każdego z nas i adaptacji do nowych, tymczasowych warunków.**

**Zmiana taka wymaga od nas odpowiedzialnych postaw. Kwarantanna jest sposobem działań profilaktycznych aby nie dopuścić do zakażeń kolejnych osób.**

**Wiele osób, szczególnie wrażliwych na zmiany może przeżywać wzrost poziomu strachu, lęku i różnego rodzaju obaw. Każda zmiana wywołuje stres. I każdy w indywidualny sposób sobie radzi z czynnikami stresowymi. Bądźmy uważni na potrzeby bliskich w tym zakresie. Bliskość, więź i rozmowy pomagają najbardziej w przetrwaniu stresu uogólnionego.**

**Apele rządu, środowiska medycznego, wielu autorytetów są zasadne, słuszne i bardzo rozsądne. W naszych rękach jest nasze zdrowie i zdrowie innych. Społeczna izolacja w tym konkretnym przypadku jest lekarstwem i działaniem pozytywnym ! Zostańmy w domach, nie zarażajmy, każdy może być potencjalnie nosicielem wirusa. Obserwujmy siebie i dbajmy o profilaktykę. To mądra izolacja i mądrze reagujmy dbając o siebie i innych.**

**Wiele osób w sytuacjach stresowych uruchamia negatywne myślenie.**

**Zespół psychologiczno-pedagogiczny apeluje o realistyczne myślenie, wyważone, pełne nadziei i dostosowania do aktualnych, przejściowych warunków funkcjonowania.**

**Co może wynikać dobrego ze zmiany?**

1. **Spędzajmy czas z bliskimi, na rozmowach, wspólnych codziennych rytuałach, na które brakuje czasu zwykle w pędzie życia. To czas na zatrzymanie wewnętrzne i budowanie więzi w rodzinach. Bezpiecznie.**
2. **Ze znajomymi i przyjaciółmi do kontaktu wykorzystujmy media : telefon, skype, itd.**

**Potrzebę afiliacji, przepływu informacji możemy właśnie w taki sposób realizować.**

1. **Dbajmy o wypoczynek, aktywność fizyczną i zdrowa dietę.**
2. **Uczniowie przeszli na „nauczanie domowe” pod przewodnictwem nauczycieli. Obudźcie motywację wewnętrzną do planowania codziennej nauki. Nauczyciele twórczo i kreatywnie będą Was prowadzić wysyłając materiały i będą dostępni on-line. Każdy dostanie wskazówki w tym zakresie. Otwarcie pytajcie o niezrozumiałe treści. Współpracujcie aktywnie.**
3. **Nasz zespół to zaangażowani wychowawcy i nauczyciele, otwarty na wsparcie.**
4. **Nowa sytuacja uczy nas przywództwa osobistego, zarządzania czasem   
   i zadaniami, odpowiedzialności, otwartości na zmiany.**
5. **Zadbajcie o czas wolny, odpoczynek i relaks, zdrowy sen, fajne filmy i teatr TV….., indywidualny sport, oddychanie przeponowe, gry rodzinne ….. pomysłów Wam nie braknie☺**
6. **Czas zmian to czas rozwoju. Twórczo wymusza na nas nowe rozwiązania i kreatywne podejście.**

**Izolacja w tym wypadku oznacza BEZPIECZEŃSTWO NA SZEROKĄ SKALĘ. Bądźmy solidarni i w jedności dostosujmy się do wszelkich zaleceń. To daje silną nadzieję na uzdrowienie sytuacji.**

**Pozdrawiamy Was serdecznie pozostając w kontakcie.**

**Zespół psychologiczno-pedagogiczny ☺**

**KONTAKT :**

**Zespół Psychologiczno-pedagogiczny pod telefonem prywatnym na czas kwarantanny :**

**Agata Juszczyk 691025012**

**Jest możliwość kontaktu przez:**

**- skype: umów się telefonicznie na spotkanie via skype**

**- mai: librus – codziennie odbieram wiadomości.**

**Do zobaczenia☺**