

### Poradnik dla uczniów w czasie pandemii:

- Czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz? My, dorośli, także uczymy się, wielu nowych rzeczy.
- Jesteś przemęczony? Męczy Cię cała ta sytuacja? Jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z kolegą, nauczycielami, wychowawcą, pedagogiem, którym ufasz - na pewno takich wokół siebie masz. Jeśli nie będą wiedzieć, co Cię dręczy, nie będą mogli Ci pomóc. Porozmawiaj, a łatwiej zrozumiesz, co się teraz dzieje wokół Ciebie
- Czegoś ci brakuje? Masz jakąś potrzebę ? Możesz podpowiedzieć nam, czego w szkole potrzebujesz, by polepszyć swoją sytuację.
- Dbaj o rodzinę, kolegów oraz koleżanki. Wszystkim brakuje towarzystwa. Wzajemne relacje to ważna rzecz, które doświadczasz w szkole. Staraj się zachować życzliwość dla innych. Zadzwoń raz dziennie i porozmawiaj przez 10 minut.
- Nie rozumiesz zakazów związanych z COVID- 19 ? Pytaj, proś o wytłumaczenie, a nie zostaniesz bez odpowiedzi.
- Jeśli czujesz się źle, nie lekceważ tego. Powiedz o tym rodzicom lub zgłoś się do nas.

Informacje zaczerpnięte z:

<https://rpo.gov.pl/pl/content/jak-przetrwac-w-szkole-w-czasie-pandemii-poradnik-dla-uczniow-i-uczennic>

<https://spsiechnice.pl/nauka-w-domu-w-czasie-pandemii-poradnik-dla-rodzicow-i-uczniow>