
Dla dzieci

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice.

Ostatnie dni, to dla nas wszystkich niełatwy czas. W tej szczególnej i wyjątkowej sytuacji, rozumiemy jaką trudnością jest poradzenie sobie z tą rzeczywistością. Wiemy, że przychodzi Wam się zmierzyć z łączeniem wielu ról i zadań zawodowych oraz osobistych. To trudne wyzwanie, na które nikt nie był gotowy – ani Rodzice, ani Dzieci, ani Nauczyciele. Chcemy Państwa wspomóc informacjami o tym, jak przejść przez ten okres bez większych strat. Jak radzić sobie ze stresem, lękiem? Jak zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa? Jak pomóc dziecku w nauce? Jak rozmawiać o koronawirusie? Gdzie szukać pomocy? Te i jeszcze wiele innych pytań wielu z Was zadaje sobie każdego dnia. Poniżej znajdują Państwo kilka linków wartych przejrzenia, skierowanych do dorosłych i do dzieci, które pomogą Wam uporać się z codziennymi wyzwaniami.

Serdecznie pozdrawiamy i życzymy zdrowia i pogody ducha.

1. Domowa Szkoła tutorial

<https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=1s&fbclid=IwAR3jTeZNq9tOfGU0fWAKQNcvym2k44jxYszoJXSDzjeaZmdWA6LqWoj6L6k>

2. Bajka o złym królu wirusie

<https://www.youtube.com/watch?v=q2IheNSId6E>

<http://dorotabrodka.pl/bajka-o-krolu-wirusie-i-dobrej-kwarantannie-audiobook/>

3. Jak się uczyć

<https://jaksieuczyc.pl/jak-sie-zmotywowac-do-nauki/>

4. Mapy myśli – czym są i dlaczego warto je tworzyć.

<https://jaksieuczyc.pl/dlaczego-warto-tworzyc-mapy-mysli/>

5. Jak poprawić koncentrację

<https://jaksieuczyc.pl/koncentracja-jak-sie-uczyc-efektywniej/>

6. Jak tworzyć kreatywne wizualizacje

<https://jaksieuczyc.pl/kreatywne-wizualizacje/>

7. Jak się uczyć – zasady

<http://www.pppboleslawiec.pl/index.php/materialy/artykuly/63-jak-sie-uczyc-zasady?fbclid=IwAR1w5cN9JWlMrwXbnG-9G7QGqxa66TUkxAeeiCD1GsvPzZzcCzNI-h73T8>

8. Mnemotechnika – sposób na zapamiętanie

https://indywidualni.pl/edustrefa/mnemotechniki-wykorzystuj-skojarzenia-i-zapamietuj?fbclid=IwAR0U9gYDtGBRUn-r_Nx_6MVArfDj4MMClfZ5e1pV9jwSwyiXUpPB59OBBw

9. Myślografia

https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/myslografia-czyli-jak-organizowac-mysli-na-kartce-papieru?fbclid=IwAR2_TM1VYvue0ryKW2cGPQL4TQAq-X34JB5eThS4q_UChtp_gD-pcfdt50

10. Jak efektywnie funkcjonować w okresie pandemii (dla starszych uczniów).

<https://psychoterapia.plus/nastolatku-porady-jak-efektywnie-funkcjonowac-w-okresie-pandemii/?fbclid=IwAR1VxPB9O3iMX2WfKsOqTDgnQh3-MaFpmLXYvnHEIXSVWJNuuf4GR7ePgTU>

11. Mini-poradnik nauki własnej w czasie edukacji on-line

12. Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenie uważności dla nastolatków

<https://www.1youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI&t=6s>

13. Moc góry. Ćwiczenie uważności dla nastolatków

<https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY>

14. Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka" dla młodszych dzieci kl. I-III

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

15. Skupienie na oddech. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>

16. Śpij dobrze. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=jHJmt6vO4Ic>

17. Fabryka trosk. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=QdNWszYUpwE>

18. Bezpieczne miejsce. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

https://www.youtube.com/watch?v=JCsiV4o4_HI

19. Test spaghetti. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

20. Pierwsza pomoc przy trudnych uczuciach. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY>

21. Wzmacniający masaż.

<https://www.youtube.com/watch?v=ytT-IU4t-Cw>

22. Motyl. Ćwiczenie jogi dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=D-9MZG3cz1g>

23. Dziennik z kwarantanny

<https://psychoterapia.plus/wp-content/uploads/2020/04/dziennik-z-kwarantanny.pdf>