

# Back to School ... Life

Πίσω στο σχολείο ...

**Για τους έφηβους μαθητές και μαθήτριες μας !!**

Έπειτα από κάποιες μέρες αποχής από τα σχολεία και στο πλαίσιο της Πανδημίας Covid-19 οι μαθητές/τριες καλούνται να επιστρέψουν στα σχολεία. Με βάση τα νέα δεδομένα η πραγματικότητα και η καθημερινότητα όλων μας θα διαφοροποιηθεί σε σημαντικό βαθμό. Η προσαρμογή και η ανάκαμψη θα είναι σταδιακή. Ο καθένας από εμάς, με βάση τα δυνατά του χαρακτηριστικά μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που προκύπτουν σε αυτή τη φάση. Χρειαζόμαστε τη δική σας βοήθεια για να μπορέσουμε να κάνουμε τα επόμενα σωστά βήματα.

## ***Κάποιες μικρές υπενθυμίσεις:***

1. Ξεκινήστε από τώρα να ετοιμάζεστε για την επιστροφή σας στο σχολείο. Ακολουθήστε τη ρουτίνα του σχολείου, με το να πηγαίνετε για ύπνο νωρίς και να ξυπνάτε νωρίς.
2. Διατηρήστε τη ρουτίνα που σας βοηθά να χαλαρώνετε (άσκηση, ζωγραφική, κ.ο.κ). Με άλλα λόγια, συνεχίστε να ασχολείστε με τα ενδιαφέροντάς σας.
3. Όταν επιστρέψετε στο σχολείο, αξιοποιήστε τις ημέρες που δε θα βρίσκεστε εκεί (λόγω της εκ περιτροπής φοίτησης), δείτε που έχετε αδυναμίες και ζητήστε από τους καθηγητές σας να σας βοηθήσουν.
4. Φροντίστε τον εαυτό σας ακολουθώντας τους κανόνες υγιεινής, ασφάλειας και προστασίας, τόσο στο οικογενειακό όσο και στο σχολικό πλαίσιο.
5. Ακολουθήστε όσο πιο πιστά μπορείτε τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα που θα εφαρμοστούν στο σχολείο σας. Μη ξεχνάτε ότι προστατεύουμε πέρα από τον εαυτό μας, και ο ένας τον άλλον.
6. Να θυμάστε πως θα πρέπει να είσαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και να τηρείτε όσα προνοούνται ακόμα και όταν είστε με τους φίλους σας εκτός σχολείου ή σπιτιού.

7. Κατανοήστε ότι η προσαρμογή όλων στα νέα δεδομένα απαιτεί κάποιο χρόνο.
8. Να θυμάστε πως το σχολείο ως μονάδα, φροντίζει για την ασφάλεια όλων. Ειδικότερα οι καθηγητές σας προνοούν τόσο και για τη δική τους προστασία όσο και για τη δική σας. Αναμένεται και από σας το ίδιο.
9. Να θυμάστε πως οι καθηγητές σας κατανοούν τυχόν ανησυχίες και τα αρνητικά συναισθήματα που ενδεχομένως βιώνετε.
10. Μη διστάσετε να αναζητήσετε βοήθεια από τους καθηγητές ή τη Σύμβουλο του σχολείου σας όταν νιώθετε κάτι δυσάρεστο.
11. Μη διστάσετε να αναφέρεται οποιοδήποτε σωματικό σύμπτωμα σας ανησυχεί (πονόλαιμος, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, πονοκέφαλος κ.ο.κ).

**Είναι η στιγμή που πρέπει να από-δείξουμε ότι είμαστε  
Ευσυνείδητοι, Υπεύθυνοι, Λογικοί και Συνεργάσιμοι.**

**Είμαστε σίγουροι πως με τη δική σας βοήθεια η προσαρμογή θα είναι  
ευκολότερη!!**