Apel uczniów i uczennic

w sprawie organizacji *Tygodnia ulgi*

Szanowna Pani Dyrektor / Szanowny Panie Dyrektorze **[wybrać formę]**

 my niżej podpisane i podpisani uczennice oraz uczniowie \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **[nazwa szkoły]** zwracamy się z prośbą o przystąpienie naszej szkoły do kampanii *Tydzień ulgi* pod patronatem Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. *Tydzień ulgi* planowany jest w dniach od 17 do 23 maja 2021.

Przyłączamy się do apelu Instytutu Psychologii, aby w tygodniu naszego powrotu do nauki stacjonarnej, nauczyciele powstrzymali się od klasówek, pytania na lekcji i zadawania zadań domowych. Będzie to dla nas prawdziwa ulga.

Wymuszona pandemią COVID-19 nauka zdalna okazała się dla nas wyjątkowo trudnym doświadczeniem. Była to nauka trudna, monotonna i odbywająca się w samotności. Obciążała nasze rodziny i nieraz przebiegała w atmosferze lęku i napięcia. Badania naukowe potwierdzają ponadto, że nauka w stresie była i jest nieefektywna.

Liczne badania psychologiczne oraz z obaszaru neuronauki poznawczej dowodzą także, że w walce z konsekwencjami stresu nie ma skuteczniejszego narzędzia niż usunięcie czynnika wywołującego stres. Idea *Tygodnia ulgi* jest niezwykle prosta i sprowadza się do obniżenia stawianych nam wymagań choćby na kilka dni. Dlatego zawracamy się do **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Pani/ Pana)** z uprzejmą prośby, aby pierwszy lub drugi tydzień naszego powrotu do szkoły odbył się bez klasówek, kartkówek, zadań i pytania na ocenę.

W tej chwili do kampanii przystąpiło już blisko tysiąc szkół z całej Polski. Dlatego będziemy niezmiernie wdzięczni i wdzięczne, jeśli nasza szkoła podaruje nam tydzień ulgi.

Z wyrazami szacunku