

Jak skutecznie mobilizować się do nauki w domu?



- **PLANUJ!** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania- pobudka, śniadanie np. o godz. 8⁰⁰, od 9⁰⁰ do 10⁰⁰ nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10¹⁵ do 11⁰⁰ z matematyki, 11⁰⁰-12⁰⁰ przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- **ZAPISUJ!** Skorzystaj z planera dnia / tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- **PRZYGOTUJ SIĘ!** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.
- **RÓB PRZERWY!** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ!** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów.
- **NIE PANIKUJ!** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie.

Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie, więc:

- nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
- zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
- swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,
- dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój,
- zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek.



PAMIĘTAJ!

Nie jesteś sam! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do mnie napisać – w każdej sprawie:))

