

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. 8 00, od 9 00 do 10 00 nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10 15 do 11 00 z matematyki, 11 00 - 12 00 przerwa - odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- **ZAPISUJ!** Skorzystaj z planu 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 kamerkę 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 bezpieczne.

Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:

- 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, dziadków i nauczycieli,
 - 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.

