



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. 7⁰⁰, uczestnictwo w zdalnych lekcjach, odpoczynek w czasie przerw, 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, zamknij drzwi, zadbaj o ciszę.
- **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 ODŻYWIAJ!** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów.
- **DOCENIAJ SWÓJ WYSIŁEK!** Za wykonane sprawnie zadania dawaj sobie małe nagrody, np. zjedz coś dobrego, wyjdź na krótki spacer, porozmawiaj z kolegą/koleżanką.
- **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:



- 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, chodź na spacer, zwłaszcza po słońcu, ale tylko w gronie rodzinnym, unikaj skupisk ludzkich,
 - zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek, napisz wiersz, przeczytaj komiks, pograj w piłkę na swoim podwórku, przejedź się rowerem/hulajnogą, pomóż мамie w kuchni.
- **PAMIĘTAJ!** Nie jesteś sam! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do mnie napisać – w każdej sprawie.

Twój Nauczyciel ☺