

JAK SKUTECZNIE MOBILIZOWAĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU?

- **PLANOWANIE!** Codziennie wstawaj o tej samej porze. Rytm dnia pozwala się dobrze zorganizować. Wypracuj własny schemat działania – pobudka, śniadanie, wykonywanie zadań, przerwa, drugie śniadanie, dalszy ciąg zadań, itd.
- **ZAPISYWANIE!** Stwórz planer dnia i tygodnia. Wypisz wszystkie przedmioty, z których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- **PRZYGOTOWANIE!** Zrób porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają. Odłóż komórkę. Wyłącz telewizor.
- **ODPOCZYNEK!** Gdy poczujesz zmęczenie zrób krótką przerwę – możesz wstać, przewietrzyć pokój, wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych.
- **ZDROWE ODŻYWIENIE!** Pij dużo wody, jedz regularnie i zdrowo. Nie zapominaj o warzywach i owocach. 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 wiele zależy od Ciebie:
 - nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
 - zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
 - możesz pisać lub dzwonić do kolegów, dziadków – w ten sposób okażesz swoją troskę,
 - dbaj o siebie – często myj ręce, wietrz swój pokój,
 - zrób coś, co Cię relaksuje – posłuchaj muzyki, narysuj coś.
- **PAMIĘTAJ!** Nie jesteś sam! Zawsze możesz do mnie napisać – w każdej sprawie!