**JAK SKUTECZNIE ZMOBILIZOWAĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU ?**

* **PLANUJ !** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania – pobudka, śniadanie np. od 9.00 nauka zdalna według podziału godzin. Od 11.00 do 12.00 drugie śniadanie. Po krótkim odpoczynku dalej przychodzimy do nauki zdalnej.
* **ZAPISUJ !** Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz ile czasu przeznaczysz na opanowanie materiału.
* **PRZYGOTUJ SIĘ !** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają, przewietrz pokój. Wyłącz telefon !
* **RÓB PRZERWY !** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób sobie przerwę, 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. Pamiętaj o zdrowych przekąskach ( warzywa, owoce ).
* **NIE PANIKUJ** ! Sytuacja jest bardzo trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu po to, by czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom wiele zależy od Ciebie:
* Nie oglądaj programów telewizyjnych – postaraj się selekcjonować informacje,
* Zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
* Dbaj o siebie, często myj dłonie, wietrz pokój,
* Zrób coś, co Cię zrelaksuje np. napisz wiersz!

* **PAMIĘTAJ ! Nie jesteś sam!**