

Jak mobilizować się do nauki w domu ???

Planuj !



Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj swój stały schemat działania, np.: 7:30 pobudka, 8:00 śniadanie, 9:00 – 9:45 wykonywanie zadań szkolnych np. z j. polskiego, 10:00 – 10:45 wykonywanie zadań z matematyki, 10:45 – 11:00 sprawdzanie poczty elektronicznej, 11:00 – 12:00 przerwa na odpoczynek, drugie śniadanie etc.

Zapisuj !



Korzystaj z planera dnia/ kalendarza. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczysz, uwzględniając swój własny rytm pracy.

Przygotuj się !



Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które mogłyby Cię rozpraszać, koniecznie przewietrz pokój. Wyłącz telewizor, a na komputerze pozostaw tylko te aplikacje, z których korzystasz podczas pracy.

Rób przerwy !



Zawsze wtedy, gdy poczujesz, że jesteś zmęczony lub Twoja koncentracja uwagi spada w dół - zrób krótką przerwę: wstań z krzesła, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu, komputera i telewizji w trakcie przerwy – ciekawe strony i pogawędki wciągają i ciężko Ci będzie wrócić do nauki, poza tym Twoje oczy nie odpoczną.

Zdrowo się odżywiaj !



Nie zapominaj o piciu wody, najlepiej niegazowanej (mózg to lubi), jedz regularnie, według zasady: mniej, a częściej (wskazane 5 posiłków dziennie). Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce, orzechy), 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. Wiele jest w Twoich rękach: nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często, zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami, swoją troskę możesz okazać dzwoniąc do kolegów, dziadków i innych członków rodziny, dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz pokój, zrób coś, co Cię relaksuje.

Pamiętaj !!!



Nie jesteś sam! Jesteś w kontakcie ze wszystkimi nauczycielami, pedagogiem i psychologiem szkolnym i zawsze możesz zwrócić się o pomoc – w każdej sprawie!