

PLAN DNIA

Plan dnia pomoże Ci uwzględnić wszystkie zadania, które są do wykonania, rozsądnie je rozplanować tak, by nie pominąć nic ważnego oraz dogadać się z innymi domownikami w zakresie ich obowiązków i aktywności



ZAPLANUJ CZAS NAUKI

Rozpisz co i w jakim czasie będziesz robić, ustal przedziały czasowe po to, by Twoja nauka nie rozciągała się zbyt długo w czasie i by inni domownicy też mogli zaplanować swoje obowiązki przy komputerze. Kieruj się aktualnym planem lekcji szkolnych, uwzględnij maksymalny czas spędzony przy komputerze, nie więcej niż 3-4 godziny. Aktualnie Twoja nauka jest równocześnie Twoją pracą domową



PAMIĘTAJ O PRZERWACH

Warto uczyć się blokami tak, by między nauką robić sobie przerwy, np. po każdych 45 min. nauki zrobić 10 min. przerwy. W przerwie dobrze jest przewietrzyć pokój, zrobić krótką gimnastykę, pozwolić odpocząć oczom od ekranu komputera.



ZAPLANUJ CZAS NA ODPOCZYNEK

Dobrze zaplanowany odpoczynek jest równie ważny. Co możesz zaplanować w swoim wolnym czasie w tym szczególnym czasie? Przede wszystkim pamiętaj, aby się wysypiać, dobrze odżywiać, w czasie pobytu w domu można zaplanować sobie trening fizyczny, aerobik, a może tradycyjna książka albo gra planszowa z domownikami? Pomysłów jest wiele, trzeba tylko uruchomić wyobraźnię!



UWZGLĘDNIJ POTRZEBY INNYCH DOMOWNIKÓW

Aby uniknąć spięć i nieporozumień warto przedyskutować z domownikami ich plany dnia, tak, by nie kolidowały ze sobą w kwestii korzystania np. ze wspólnego komputera. Dobrym pomysłem będzie ustalenie konkretnych przedziałów czasowych korzystania z komputera.

