



### 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. 8<sup>00</sup>, od 9<sup>00</sup> do 10<sup>00</sup> nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10<sup>15</sup> do 11<sup>00</sup> z matematyki, 11<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> przerwa – odpoczynek, 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.
- **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 ODŻYWIJ !** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). 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 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,
  - zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek.
- **PAMIĘTAJ !** Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do mnie napisać – w każdej sprawie.

