

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. 8.00, od 9.00 do 10.00 nauka np. z j. polskiego, od 10.15 do 11.15 z matematyki, 11.15 – 12.00 przerwa, tj. 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 tel. komórkowy 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 będzie Ci ciężko powrócić 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 wiele zależy od Ciebie:

- nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – korzystaj tylko z informacji potwierdzonych naukowo,
- **zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami !!!!!!!, bądź odpowiedzialny**
- 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 ralaksuje.

PAMIĘTAJ! 😊 Nie jesteś sam! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do nas napisać.

Pozdrawiam gorąco

Ania Długosz- psycholog