****

**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. 800, od 900 do 1000 nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 1015 do 1100
z matematyki, 1100-1200 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 ODŻYWIAJ !** Pij dużo wody (mózg to lubi),
jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodyczy 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.