Jak skutecznie mobilizować się do nauki w domu? **[1]**



PLANOWANIE! Codziennie wstawaj o tej samej porze. Rytm dnia pozwala si? dobrze zorganizowa?. Wypracuj w?asny schemat dzia?ania – pobudka, ?niadanie, wykonywanie zada?, przerwa, drugie ?niadanie, dalszy ci?g zada?, itd.

ZAPISYWANIE! Stwórz planer dnia i tygodnia. Wypisz wszystkie przedmioty, z których b?dziesz si? uczy? danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.

PRZYGOTOWANIE! Zrób porz?dek na biurku, usu? przedmioty, które Ci? rozpraszaj?. Od?ó? komórk?. Wy??cz telewizor.

ODPOCZYNEK! Gdy poczujesz zm?czenie zrób krótk? przerw? – mo?esz wsta?, przewietrzy? pokój, wykona? kilka ?wicze? gimnastycznych.

ZDROWE OD?YWIANIE! Pij du?o wody, jedz regularnie i zdrowo. Nie zapominaj o warzywach i owocach. Unikaj s?odyczy i s?odkich napojów.

NIE PANIKUJ! Sytuacja jest wyj?tkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj si? zachowa? spokój. Jeste? w domu w?a?nie po to, aby? mógł czu? si? bezpiecznie. Wbrew pozorom wiele zale?y od Ciebie: nie ogl?daj programów informacyjnych zbyt cz?sto – postaraj si? selekcjonowa? informacje, zosta? w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami, mo?esz pisa? lub dzwoni? do kolegów, dziadków – w ten sposób oka?esz swoj? trosk?, dbaj o siebie – cz?sto myj r?ce, wietrz swój pokój, zrób co?, co Ci? relaksuje – pos?uchaj muzyki, narysuj co?.

PAMI?TAJ! Nie jeste? sam! Zawsze mo?esz do mnie napisa? – w ka?dej sprawie! Mo?esz wykorzysta? do tego idziennik oraz udost?pnione w nim adresy poczty email.

Oprac. M. Stanek-Mo?

Source URL: https://zsociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2008

Links:
[1] https://zsociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2008