**Witaj .**

Trudno Ci zorganizować dzień, masz problemy z motywacją do podjęcia działań.

Tak naprawdę, wszystko zależy od Ciebie i od tego, jak wykorzystasz czas zdalnego nauczania.

A może chciałbyś doskonalić swoje techniki uczenia się , po powrocie do szkoły „błysnąć wiedzą”
i nie jednego wprawić w zdumienie. Stosuj się do ramowego planu dnia, który stworzysz samodzielnie na udostępnionej tarczy zegara.

Skopiuj link do przeglądarki: https://drive.google.com/file/d/1Qd8wKcK57MLqP7SaFzJreT06mKkZXMKA/view?usp=sharing

Aha, pamiętaj jeszcze , że dla twojego mózgu, nocny sen (8h), jest równie ważny, jak śniadanie o stałej porze. Systematyczność, to twój sprzymierzeniec. Gdy twoje działania będą miały ustalony rytm, to i samopoczucie będzie lepsze. Najpierw obowiązki, później przyjemności.

Obejrzyj film może zainspiruje cię do nowych wyzwań.

**Link filmu:** <https://www.youtube.com/watch?v=7J_wJqjO9Ko&feature=emb_rel_end>

**Pozdrawiam i życzę zdrowia Beata Haba**

**Pedagog szkolny**