**Jak skutecznie mobilizować się do nauki w okresie kształcenia na odległość.**

**DROGI UCZNIU!**

**1. PLANUJ** ! Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania pobudka, śniadanie np. o godz. 800, od 9.00 do 10.00 nauka(wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10.15 do 11.00 z matematyki, 11.00-12.00 przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.

2. **ZAPISUJ** ! Skorzystaj z planera dnia / tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.

3. **PRZYGOTUJ SIĘ** ! Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz telefon i telewizor.

4. **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.

5. **ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ** ! Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodyczy i słodkich napojów.

6. **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.

7. **PAMIĘTAJ !** Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz napisać do nauczycieli i wychowawcy – w każdej sprawie.

Pozdrawiamy Cię

Twoi Nauczyciele