**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, nauka, przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.

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

**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 komórkowego w czasie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.

**ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ !** Pij dużo wody, jedź regularnie. 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.

**PAMIĘTAJ !** Nie jesteś sam! Jesteśmy w kontakcie.

*Beata Biernat - pedagog*