

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



PLANOWANIE! Codziennie wstawaj o tej samej porze. Rytm dnia pozwala Ci dobrze zorganizować. Wypracuj własny schemat działania – pobudka, śniadanie, wykonywanie zadań, przerwa, drugie śniadanie, dalsze cięgi zadań, itd.

ZAPISYWANIE! Stwórz planer dnia i tygodnia. Wypisz wszystkie przedmioty, z których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.

PRZYGOTOWANIE! Zrób porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają. Odłóż komórki. Wyłącz telewizor.

ODPOCZYNEK! Gdy poczujesz zmęczenie zrób krótkie przerwy – możesz wstać, przewietrzyć pokój, wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych.

ZDROWE ODŻYWIENIE! Pij dużo wody, jedz regularnie i zdrowo. Nie zapominaj o warzywach i owocach. Unikaj słodkich i sódowych 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 wiele zależy od Ciebie: nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje, zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami, możesz pisać lub dzwonić do kolegów, dziadków – w ten sposób okazujesz swój troskę, dbaj o siebie – często myj ręce, wietrz swój pokój, zrób coś, co Cię relaksuje – posłuchaj muzyki, narysuj coś.

PAMIĘTAJ! Nie jesteś sam! Zawsze możesz do mnie napisać – w każdej sprawie! Możesz wykorzystać do tego dziennik oraz udostępnione w nim adresy poczty email.

Oprac. M. Stanek-Moż

Source URL: <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2008>

Links:

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2008>