

**DOBRE RADY I WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW I RODZICÓW**

Jak skutecznie mobilizować się do nauki:

1. PLANUJ.

Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga dobrze się zorganizować. Wypracuj schemat działania – pobudka, śniadanie np. o godz. 8.00; wyznacz sobie godziny na naukę (wykonywanie zadań).

1. ZAPISUJ.

Skorzystaj z planeta dnia/tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na niego przeznaczasz.

1. PRZYGOTUJ SIĘ.

Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę oraz telewizor.

1. RÓB PRZERWY.

Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij powietrza (otwórz okno). Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerw – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.

1. ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ.

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

1. NIE PANIKUJ.

Sytuacja jest wyjątkowa i niecodzienna, ale postaraj zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie. Wiele zależy od Ciebie. Wykorzystaj ten czas jak najbardziej efektywnie.