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



**PLANOWANIE!** Codziennie wstawaj o tej samej porze. Rytm dnia pozwala si? dobrze zorganizowa?. Wypracuj w?asny schemat dzia?ania – pobudka, ?niadanie, wykonywanie zada?, przerwa, drugie ?niadanie, dalszy ci?g zada?, itd.

**ZAPISYWANIE!** Stwórz planer dnia i tygodnia. Wypisz wszystkie przedmioty, z których b?dziesz si? uczy? danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.

**PRZYGOTOWANIE!** Zrób porz?dek na biurku, usu? przedmioty, które Ci? rozpraszaj?. Od?ó? komórk?. Wy??cz telewizor.

**ODPOCZYNEK!** Gdy poczujesz zm?czenie zrób krótk? przerw? – mo?esz wsta?, przewietrzy? pokój, wykona? kilka ?wicze? gimnastycznych.

**ZDROWE OD?YWIANIE!** Pij du?o wody, jedz regularnie i zdrowo. Nie zapominaj o warzywach i owocach. Unikaj s?odyczy i s?odkich napojów.

**NIE PANIKUJ!** Sytuacja jest wyj?tkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj si? zachowa? spokój. Jeste? w domu w?a?nie po to, aby? mógł czu? si? bezpiecznie. Wbrew pozorom wiele zale?y od Ciebie: nie ogl?daj programów informacyjnych zbyt cz?sto – postaraj si? selekcjonowa? informacje, zosta? w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami, mo?esz pisa? lub dzwoni? do kolegów, dziadków – w ten sposób oka?esz swoj? trosk?, dbaj o siebie – cz?sto myj r?ce, wietrz swój pokój, zrób co?, co Ci? relaksuje – pos?uchaj muzyki, narysuj co?.

**PAMI?TAJ!** Nie jeste? sam! Zawsze mo?esz do mnie napisa? – w ka?dej sprawie! Mo?esz wykorzysta? do tego idziennik oraz udost?pnione w nim adresy poczty email.

Oprac. M. Stanek-Mo?

**Source URL:** https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2008

**Links:**
[1] https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2008