**DROGA UCZENNICO! DROGI UCZNIU!**

**Jak skutecznie uczyć się w domu?**

**PLANUJ!** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować wypracuj schemat działania – pobudka, śniadanie np. o godz. 800, od 900 do 1000 nauka (wykonywanie zadań) np. z języka polskiego, od 1015 do 1100 z matematyki, 1100 do 1200 przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.

**ZAPISUJ!** Skorzystaj z planera dnia/tygodnia. Wypisz 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 w trakcie przerw – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.

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

**NIE PANIKUJ!** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachowywać 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 spoza domu,
* 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.

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