

Jak się uczyć w domu?

Wstań i uszykuj się, jakbyś miał iść do szkoły

NAUKA W PIŻAMIE I BEZ ŚNIADANIA NIE JEST DOBRYM POMYSŁEM

Wstań odpowiednio wcześniej, najlepiej poświęć 2-3 minuty na poranną gimnastykę, a następnie zrób wszystko to, co robiłeś przed pandemią. **Zjedz zdrowe i porządne śniadanie, napij się czegoś, wykonaj poranną toaletę, ubierz się i uczesz.** Kiedy nasza głowa dostanie sygnały, że ma działać, dużo łatwiej będzie nam się skupić i pracować.

Dbaj o miejsce pracy

UTRZYMUJ PORZĄDEK NA BIURKU

Przygotuj sobie czyste i uporządkowane miejsce pracy, zadbaj o wywietrzenie pomieszczenia. Znajdź odpowiednie książki, zeszyty oraz pomoce. **Staraj się zajmować tylko tym, co jest związane z lekcją.** Usiądź prosto, a gdyby bolały Cię plecy, możesz wykonać kilka ruchów biodrami i skrócić parę razy kręgosłup na boki lub się przeciągnąć.

Bierz aktywny udział w zajęciach

CZAS SZYBCIEJ MIJA, GDY SIĘ ANGAŻUJEMY

Najlepiej włącz kamerkę i jeśli nauczyciel pyta, staraj się zabierać głos. Pamiętaj, że lekcje to również okazja, by zobaczyć się z kolegami i koleżankami z klasy. Postaraj się na bieżąco pracować i uzupełniać wszystkie zadania. Jeśli czegoś nie wiesz- pytaj! Twoim nauczycielom również łatwiej się pracuje, jeśli widzą, że jesteś aktywnym uczestnikiem zajęć.

Zauważaj swoje emocje i je akceptuj

MASZ PRAWO DO SWOICH UCZUĆ

Często w natłoku różnych spraw zapominamy o tym, jak ważne jest to, co czujemy. Masz prawo być smutny, zły i znudzony. **Postaraj się zauważyć te emocje, nazwać je i ocenić ich nasilenie.** Kiedy już je dostrzeżesz zastanów się, jak sobie z nimi poradzić. Jeśli nie masz pomysłów, porozmawiaj o tym z rodzicami, kolegą lub nauczycielem. Razem na pewno będzie wam trochę łatwiej sobie poradzić. Nie obiecuję Ci, że wtedy trudne uczucia znikną, ale mogą chociaż osłabnąć i poczujesz ulgę.

Dbaj o zdrowe jedzenie oraz aktywność fizyczną

MASZ WPŁYW NA TO, JAK SIĘ BĘDZIESZ CZUŁ

Wciąż zbyt mało mówi się o zbawiennym wpływie zdrowego jedzenia na samopoczucie. Jeśli będziesz jeść przetworzone i tłuste produkty oraz pić słodzone napoje z pewnością staniesz się ospały i zmęczony. Spróbuj wyzwania: **do każdego posiłku jedz choć jedno warzywo lub owoc. Pij dużo wody, herbaty lub soków.** Staraj się jeść wtedy, kiedy jesteś głodny oraz dostrzegaj uczucie sytości.

To ważne by słuchać własnego organizmu.

Pamiętaj również o aktywności fizycznej. Chodź na spacer, ćwicz na wychowaniu fizycznym, tańcz, wyjdź na rower lub rolki. Jeśli nie lubisz żadnej z tych aktywności- nie szkodzi.

Znajdź coś, co jest dla Ciebie atrakcyjne. Lekcje jogi on-line, zumba, jazda konna czy może fitness? Na pewno coś w końcu Ci się spodoba. Będzie Ci się lepiej spało, będziesz mieć więcej energii i zyskasz lepsze samopoczucie. Do dzieła!