

NAUKA ZDALNA – PORADY

Początkowo wizja nauki z własnego pokoju wydaje się wygodna, z czasem zauważamy, że trudno nam się zmotywować i utrzymać wydajność pracy taką jak w szkole. Czy znasz poniższe rady?



1. **Nastaw budzik na rano, wstań, umyj się, zjedz śniadanie, ubierz się.**

2. **Zadbaj o miejsce nauki, odśłoń okna, wpuść światło i świeże powietrze. Sprzątnij biurko. Wyłącz zbędne komunikatory i TV. Poproś domowników, żeby Ci nie przeszkadzali.**



3. **Przygotuj realistyczny plan nauki. Pamiętaj o przerwach.**

4. **Zrób dłuższą przerwę na obiad, który zjesz w innej części mieszkania.**

5. **Kiedy czas nauki dobiegnie końca wyloguj się – zaczynasz czas wolny.**



6. **Pamiętaj o odpoczynku od ekranu. Znajdź czas na ruch, ćwiczenia fizyczne, spacer z psem, hobby.**



7. **Nie trać kontaktu ze znajomymi ze szkoły. Rozmowy telefoniczne pomagają przetrwać trudny czas.**