

Jak skutecznie pracować zdalnie w domu?

- **PLANUJ !** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. **Wypracuj schemat działania np.**
 - a) **8⁰⁰**- pobudka, śniadanie,
 - b) **9⁰⁰ do 10⁰⁰** sprawdzenie wiadomości na **e – dzienniku**,(wykonywanie zadań) z j. polskiego, matematyki,
 - c) **od 10¹⁵ do 11⁰⁰** język angielski,
 - d) **11⁰⁰-12⁰⁰** przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.
 - e) **12⁰⁰-13⁰⁰** pozostałe przedmioty: historia, biologia, geografia itp.**skontaktuj się ze swoim nauczycielem przez e – dziennik w przypadku trudności w wykonaniu zadania lub wszelkich wątpliwości.**
 - f) **13¹⁵-14⁰⁰** wykonaj kilka ćwiczeń, pograj w piłkę itp.(zadania z w-f)
 - g) po południu wykonaj pracę plastyczną lub techniczną, zadanie z muzyki, poczytaj książkę.
- **ZAPISUJ !** Skorzystaj z planu dnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- **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, wykonaj kilka ćwiczeń, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ !** Pij dużo wody, odżywiaj się regularnie i zdrowo. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów.
- **NIE PANIKUJ !** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować 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,
- swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów,
- dbaj o siebie, często myj ręce,
- zrób coś, co Cię zrelaksuje.



- **PAMIĘTAJ !** Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz napisać do swoich nauczycieli na e - dzienniku – w każdej sprawie.

