**Jak skutecznie uczyć się w domu podczas zdalnego nauczania?**

1. **Stwórz plan dnia:**

- stała godzina pobudki

- stałe godziny nauki

- stałe godziny posiłków

- stałe godziny odpoczynku.

2**. Przygotuj miejsce pracy:**

- przewietrz pokój

- zrób porządek

- wycisz telefon

- usuń rozpraszacze ( wyłącz radio, tv, schowaj gry).

3. **Rób przerwy:**

- pij dużo wody

- porozciągaj się

- pooddychaj głęboko.

4. **Zadbaj o swój mózg:**

**-** zdrowo się odżywiaj

- pij dużo wody

- rozwijaj pamięć (rozwiązuj krzyżówki, rebusy)

Należy korzystać ze świeżego powietrza. Odpoczywać od komputera, laptopa, telefonu.

Aktywność fizyczna pomoże się odstresować, dotlenić.

Pamiętajcie, że warto rozmawiać o swoich problemach, kłopotach z bliskimi, przyjaciółmi, zaufanym nauczycielem.