**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.