 Jak zorganizować swój dzień ?

Drodzy uczniowie! W nowej sytuacji, jaką jest dla nas wszystkich nauczanie zdalne bardzo ważne jest, żeby każdy z nas postarał się wypracować sobie stały porządek dnia. W przeciwnym razie trudniej jest nam skoncentrować się na wykonaniu poszczególnych zadań i trwają one znacznie dłużej, a tym samym bardziej nas męczą…

Dlatego warto:

● wstawać codziennie mniej więcej o tej samej porze -i nie przesypiać dnia!;

● pamiętać o higienie i śniadaniu (a także: ubrać się-chodzenie w piżamie przez cały dzień na pewno rozleniwia ☺);

● przed rozpoczęciem nauki warto otworzyć okno, wyjść na spacer z psem, pooddychać świeżym powietrzem-to wzmacnia także Waszą odporność!

● o określonej porze zacząć pracę zadaną przez nauczycieli;

● w czasie nauki warto robić sobie krótkie przerwy, najlepiej ruchowe. Podczas nich unikajcie jednak oglądania YouTube’a, seriali czy grania w gry – najlepiej odejść wtedy od ekranu;

● zaplanować sobie popołudnie: ustalić z bliskimi czas popołudniowy, który będziecie mogli spędzić razem (np. przy wspólnym gotowaniu lub grach planszowych itp.);

● ustalić sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziecie i tak dużo więcej czasu niż zwykle spędzać przy komputerze;

● 1,5 godziny przed snem wyłączyć elektronikę;

Dlaczego? Zobaczcie:

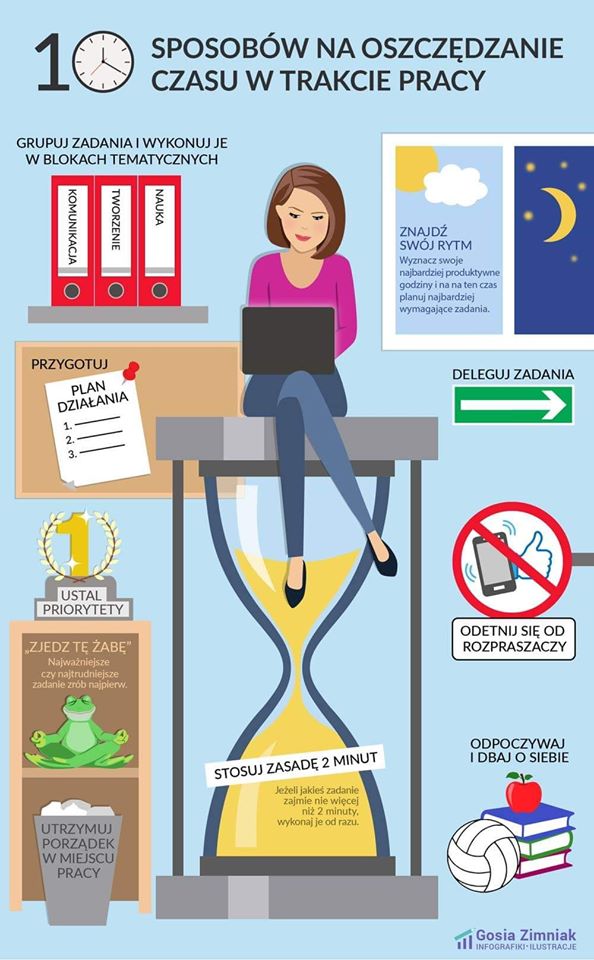
<https://www.youtube.com/watch?v=Nrj6OgXdhQ0>

● Przed pójściem spać spróbujcie podsumować to, co udało Wam się wykonać danego dnia.

Oceńcie swoje osiągnięcia i wyciągnijcie wnioski na następny dzień – co trzeba poprawić, a co już się udało.

● Zadbajcie o sen - minimum 8 godzin. To także wzmacnia odporność ☺

Na koniec jeszcze mini-poradnik dla Was w formie graficznej:



Pozdrawiam Wszystkich bardzo serdecznie! ☺

Kamila Pikusa

Pedagog szkolny

Opracowano na podstawie:

* <https://blog.ceo.org.pl/zapraszamy-na-webinarium-edukacja-zdalna-na-specjalne-zamowienie/>
* <https://www.youtube.com/watch?v=u6oq7RCbqSY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR07uRBCYny3t6iBJeLh7LG8vo2hp-QVvSz1HdckIRpj7bJ6RldUsznZwgw>
* <https://www.youtube.com/watch?v=Nrj6OgXdhQ0>
* <https://gosiazimniak.pl/oszczedzanie-czasu-infografika/>