**JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI?**

Po raz kolejny przyszło nam się mierzyć ze zdalnym nauczaniem. Pomimo wcześniejszych doświadczeń, jest to wyzwanie zarówno dla uczniów jak i nauczycieli.

Nuka w warunkach domowych wymaga dużo samodyscypliny i samozaparcia. Jak w takim razie zmotywować się do nauki? Poniżej zamieszczam kilka przydatnych wskazówek.

1. Bądź wypoczęty!

Zrelaksowani, wypoczęci, dużo chętniej mobilizujemy się do działania.

1. Stwórz przyjemne miejsce

Uporządkowane, schludne, miłe i komfortowe miejsce pozytywnie wpływa na poziom naszego skupienia i utrzymanie pozytywnej energii.

1. Nastaw się pozytywnie 😊!!

Nastawiając się na sukces pobudzamy się do działania, przez co wszystko idzie sprawniej  
 i łatwiej. Jest to wielka moc sprawcza i magnes przyciągający sukces i dobre emocje!

1. Zrób listę rzeczy do zrobienia!

Lista jest mapą, dzięki której wiesz, w którym kierunku się udać i co konkretnie robić. Zaczynaj od rzeczy najtrudniejszych i najbardziej czasochłonnych.

1. Zaznaczaj swoje postępy!

Śledzenie swoich postępów i widok „odhaczonych” zadań jest motywujący i przy okazji miły dla oka.

1. Nagradzaj siebie 😊

Chwila odpoczynku przy ulubionej grze , odcinek ulubionego serialu, kawałek ciasta czy batonika po skończonej pracy stanowi paliwo dla naszej motywacji.

POWODZENIA! 😊

**Co Ty Rodzicu możesz zrobić aby wspomóc swoje dziecko w zdalnej nauce?**

1. Zapewnij dziecku stałe, własne miejsce do pracy.
2. Zadbaj o usunięcie rzeczy, które mogą rozpraszać uwagę.
3. Pilnuj, aby pomieszczenie było starannie wywietrzone.
4. Zadbaj, aby dziecko miało przy sobie coś do picia- najlepiej wodę lub herbatę.
5. Ogranicz spożywanie przez dziecko słodyczy – cukier w nadmiarze pobudza i utrudnia koncentrację.
6. Pamiętaj o przygotowywaniu dla Twojego dziecka zbilansowanych posiłków zawierających białko, tłuszcz roślinny i złożone węglowodany.
7. Na koniec pamiętaj aby Twoje dziecko na 2 godziny przed snem nie korzystało z żadnych urządzeń ekranowych (telewizja, komórka, tablet, komputer) – niech ten czas wykorzysta na wyciszenie się i odpoczynek.