

Witam uczniów klasy piątej na kolejnym spotkaniu zajęć Wychowania do życia w rodzinie

03-08.06.20r.

Temat: Tworzymy odpowiednie warunki do zdalnej nauki w domu

## 11 SPOSOBÓW NA SKUPIENIE PODCZAS PRACY W DOMU

<b>Ustal priorytety</b> Zdecyduj, co jest najważniejsze i od tego zacznij. 	<b>Zrób listę zadań</b> Ważne, żeby była realistyczna i zawierała orientacyjny czas trwania każdego zadania. Wyciągaj wnioski z realizacji listy! 	
<b>Uporządkuj przestrzeń pracy</b> 	<b>Pozbądź się rozpraszaczy</b> Wyłącz telefon i media społecznościowe. W razie potrzeby, zablokuj strony internetowe. 	
<b>Przygotuj zasilacze energii</b> Przygotuj sobie zdrowe przekąski i zapas wody. 	<b>Zadbaj o wygodę</b> odpowiednie oświetlenie  ubiór, który nie hamuje ruchów wygodne krzesło	<b>Zamknij drzwi</b> Naucz rodzinę czy współlokatorów, że pracujesz i nie chcesz, żeby ci przeszkadzano. 
<b>Nie ociągaj się!</b> Nie rozmyślaj:  Ale mam dużo do zrobienia... Ciekawe, co robią znajomi... Sprawdź listę zadań i działaj!	<b>Miej pod ręką notes</b> Zapisuj rozpraszające Cię myśli czy pomysły, które natchną Cię w trakcie pracy. 	
<b>Pamiętaj o przerwach!</b> Najlepiej 10-minutowych, co 45 minut. 	<b>Raz po raz rozciągaj mięśnie</b> Wykonuj ćwiczenia rozciągające plecy, boki ciała, klatkę piersiową, brzuch, np. sekwencję powitania słońca. 	

Opracowanie merytoryczne:  Magdalena Widział-Langer  
Lifestyle psycholog, trener

Infografika:  Gosia Zimniak  
INFOGRAFIKI ILLUSTRACJE

## Szybkie sposoby na stres

 **NUCENIE** – zacznij cicho nucić sobie piosenkę, którą bardzo lubisz, skoncentruj się na jej słowach i rytmie

**WZRUSZANIE RAMIONAMI** – to ćwiczenie pozwala rozluźnić napięte mięśnie karku, barków i ramion

**MYŚLENIE O MIŁYM WIDOKU** – możesz na chwilę zamknąć oczy i przypomnieć sobie widok, który budzi w Tobie miłe skojarzenia

 **UŚMIECH** – nawet kiedy wcale nie jest nam do śmiechu, możemy uśmiechać się – mózg sugeruje się reakcją mimiczną i dzięki temu zaczyna działać tak, jakby miało się faktyczny powód do radości

**ABCDEF**

**CICHE RECYTOWANIE ALFABETU** – recytowanie w myślach ciągu, który jest nam dobrze znany, pozwala się uspokoić – można również wymienić dni tygodnia, miesiące, itd.

**ODDECH** – głębokie, regularne oddychanie jest zawsze skuteczne w chwilach silnego stresu

 

*Warsztat z emocjami 2018*  
*Materiału do użytku niekomercyjnego*

Na proces uczenia się szkolnego mają wpływ nie tylko właściwe warunki fizyczne oraz psychicznej ale również:

- predyspozycje indywidualne, z którymi się rodzimy -potencjał intelektualny
- odpowiednie techniki zdobywania wiedzy

Zachęcam do obejrzenia filmiku: Jak skutecznie zdobywać wiedzę:

<https://www.youtube.com/watch?v=sCIwNXe6yzw>

G.Kulbat

