**Co zrobić, by nauczanie zdalne było efektywne?**

**5 wskazówek**

* Przygotuj się tak, jakbyś miał wyjść z domu – wstań wcześniej i zrób to, co zawsze przed wyjściem do szkoły – zjedz śniadanie, uszykuj się na lekcje.
* Pozbądź się rozpraszaczy – pamiętaj, że jesteś na lekcji, więc wyłącz telewizor, odłóż telefon, wyłącz strony internetowe poza lekcją.
* Ustal plan dnia – prawdopodobnie plan lekcji to za mało, zaplanuj kiedy odrabiasz zadania domowe, czytasz lekturę i odpoczywasz.
* Przygotuj przekąski – podczas pracy umysłowej potrzebujesz dodatkowych kalorii, przygotuj sobie picie i jedzenie tak, żebyś nie musiał co chwilę zaglądać do kuchni.
* Ustal nagrodę – jaką przyjemność sprawisz sobie wieczorem, kiedy wykonasz wszystkie swoje obowiązki?