

Pedagog przypomina:

JAK SIĘ SKUPIĆ PRACUJĄC W DOMU?

ANNA KOBŁOWSKA & NATALIA OCHŁA

- WYELIMINUJ ROZPRASZACZE**
Wyłącz telefon i media społecznościowe. Poproś również domowników aby Ci nie przeszkadzali.
- ZASILA I MÓŻE!**
Pamiętaj o przygotowaniu sobie zdrowych przekąsek, które dodają energii oraz o stałym nawadnianiu.
- ZADBAJ O PORZĄDEK!**
Ladny porządek w miejscu pracy sprzyja lepszej koncentracji.
- ZRÓB LISTĘ ZADAŃ!**
Zapisz sobie co masz do wykonania, ustal priorytety i zacznij od nich.
- ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ!**
Nieprawidłowa postawa może doprowadzić do bólu pleców, nóg oraz głowy.
- WIETRZ POMIESZCZENIE, W KTÓRYM PRACUJESZ!**
Świeże powietrze, odpowiednia temperatura oraz światło dzienne są bardzo ważne w utrzymywaniu koncentracji.
- PAMIĘTAJ O ROBIENIU PRZERW!**
Zaleca się robić pięciominutowe przerwy co 25-30min, podczas których możemy rozciągnąć mięśnie.
- WYŚPIJ SIĘ!**
Wyspany, wypoczęty mózg lepiej się koncentruje, zapamiętuje oraz jest bardziej wydajny.

generated by
PIKTOCHART

Anna Kobłowska & Natalia Ochła

Temat: Jak zmotywować się do nauki?

- Zrób listę zadań do wykonania**
Lista jest mapą, dzięki której wiesz w jakim kierunku się udać i co konkretnie robić. Zaczynaj od zadań najtrudniejszych i najbardziej czasochłonnych.
- Nagradzaj siebie**
Ulubiony odcinek serialu, chwila odpoczynku przy ulubionej grze czy kawalek ciasta po skończonej pracy stanowi paliwo dla naszej motywacji.
- Zaznaczaj swoje postępy**
Śledzenie swoich postępów i widok "odhaczonych" zadań jest motywujący i bardzo miły dla oka :)
- Stwórz przyjemne miejsce**
Miłe, schludne, uporządkowane i komfortowe miejsce wpływa na poziom naszego skupienia i utrzymanie pozytywnej energii.
- Bądź wypoczęty**
Zrelaksowani, wypoczęci, dużo chętniej się mobilizujemy do działania.
- 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.

Anna Kobiłowska & Natalia Ochta

SPOSOBY NA ODPRĘŻENIE W ZACISZU DOMOWYM



Relaksacyjne kolorowanki

Kolorowanki to doskonały sposób na rozładowanie stresu, zarówno dla dzieci jak i dorosłych. W trakcie kolorowania zostają pobudzone takie fale mózgowe, które wprowadzają nas w stan relaksu i odprężenia.



Relaksacyjna muzyka

Odpowiednio dobrana muzyka zmniejsza tętno, ciśnienie krwi a także obniża poziom kortyzolu, który nazywany jest również hormonem stresu. Nie bez powodu strażnik Hadesu, zasypiał tylko przy dźwiękach liry Orfeusza.



Joga

Joga określana jest jako naturalny środek na stres i niepokój. Istnieje wiele badań, które potwierdzają korzystny wpływ jogi na zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Poza tym, nie potrzebujemy specjalnego sprzętu, wystarczy mata oraz kawałek spokojnej przestrzeni.



Rozmowa z bliskimi

Nawet krótka rozmowa z bliską nam osobą ma moc relaksacyjną. Dzisiejsza technika umożliwia nam kontakty z rodziną, przyjaciółmi, bez wychodzenia z domu.



Gorzka czekolada

Zawarte w gorzkiej czekoladzie polifenole uspokajają, odprężają i poprawiają humor. Ponadto bardzo dobrze wpływa na pracę mózgu.



Czytanie

Czytanie pozwala przenieść się do wymyślonego świata, dzięki czemu możemy oderwać się od naszych zmartwień i problemów oraz zrelaksować i odprężyć się.

powered by
PIKTOCHART