

JAK SKUPIĆ SIĘ NA PRACY W DOMU???

USTAL PRIORYTETY-
zastanów się co jest
najważniejsze



**ZRÓB LISTĘ
ZADAŃ NA DZIŚ-**
sprawdź plan w LIBRUSIE

**UPORZĄDKUJ
PRZESTRZEŃ**



**POZBĄDŹ SIĘ
ROZPRASZACZY**

(wyłącz telefon, media społecznościowe, telewizor itp)

**PRZYGOTUJ SOBIE
ZDROWE PRZEKĄSKI
i ZAPAS WODY**



**ZADBAJ O TO
WCZEŚNIEJ,**

żebyś nie musiał niepotrzebnie się rozpraszać

**ZADBAJ O WYGODĘ
I ZAMKNIJ DRZWI**



ZADBAJ O:

odpowiednie oświetlenie,
wygodny ubiór, wygodne krzesło

NIE OCIĄGAJ SIĘ- pracuj
zgodnie z planem



**NIE ODKŁADAJ
NA PÓŹNIEJ,
MYŚL POZYTYWNI**

PAMIETAJ O PRZERWACH- co 45 minut