

Jak skutecznie uczyć się w domu?



STWÓRZ PLAN DNIA I PRZYGOTUJ MIEJSCE DO NAUKI



WSTAWAJ O USTALONEJ PORZE

USTAL STALE GODZINY NAUKI I POWTÓREK

PRACUJ ZGODNIE Z PLANEM LEKCJI

Przewietrz pokój
Zadbaj o porządek na biurku
Przygotuj potrzebne materiały
Usuń „rozpraszacze”
Wycisz telefon
Poinformuj domowników, że w określonym czasie potrzebujesz ciszy i spokoju

ROZPIESZCZAJ SWÓJ MÓZG



**PIJ DUŻO WODY
ZDROWO SIĘ ODŻYWIJAJ
ĆWICZ PAMIĘĆ**

PAMIĘTAJ, ABY ROBIĆ PRZERWY W CZASIE NAUKI

NIE ZAPOMNIJ, ŻE MASZ WSPARCIE



Bądź w stałym kontakcie ze swoimi rówieśnikami, spotkania zastąp kontaktem telefonicznym lub on-line.

Zawsze możesz skontaktować się ze swoimi nauczycielami, wychowawcami, pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Nagroda!



KIEDY ZREALIZUJESZ SWÓJ CEL, POZWÓL SOBIE NA COŚ, CO SPRAWI CI PRZYJEMNOŚĆ!