ZASADY SKUTECZNEJ i PRZYJEMNEJ NAUKI W DOMU

1. Wstawaj o stałej godzinie i ucz się w stałych godzinach np. wstaje codziennie o 8:00 i zasiadam do nauki o 9:00 – najlepsza aktywność mózgu jest w godzinach porannych
2. Zadbaj o porządek w miejscu nauki – czyste biurko oraz wywietrzone pomieszczenie
3. Postaraj się nie mieć wokół siebie rozpraszaczy – konsole, telewizor, telefon (pamiętaj, aby wyciszyć) czy inne rzeczy które mogą odwracać Twoją uwagę od nauki
4. Zaplanuj sobie czego dziś będziesz uczył – zacznij od zadań według Ciebie trudniejszych po te łatwiejsze
5. Rób sobie przerwy od nauki – podczas przerw rozciągnij się, pooddychaj świeżym powietrzem, napij się wody oraz zjedz zdrową przekąskę (np. orzechy włoskie wspomagają pracę mózgu)
6. Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama, zawsze możesz poprosić kogoś o pomoc – rodziców, rodzeństwo czy zadzwonić do nauczyciela ☺



