



JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

1

STWÓRZ PLAN DNIA

- stałe godziny wstawania i posiłków
- stałe godziny nauki i powtórek

2

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY

- przewietrz pokój i zadбай o porządek
- usuń rozpraszacze; wycisz telefon

3

ROZPIESZCZAJ SWÓJ MÓZG

- pij dużo wody i zdrowo się odżywiaj
- ćwicz swoją pamięć np. grając w gry planszowe

4

RÓB PRZERWY

- napij się wody i popatrz przez okno
- porozciągaj się lub zrób kilka wymachów rąk

PAMIĘTAJ, ŻE MASZ WSPARCIE

TWÓJ PSYCHOLOG - KATARZYNA PRAJSNAR