

ZASADY POMOCNE W CZASIE NAUKI W DOMU

1.	UCZĘ SIĘ O STAŁYCH PORACH Jeśli pracuję systematycznie: • lepiej koncentruję się na zadaniu, • lepiej rozplanowuję pracę, • sprawniej pracuję, • unikam nagromadzenia materiału i nauki przez długie godziny
2.	KIEDY SIĘ UCZĘ - INNI ZACHOWUJĄ CISZĘ W DOMU • razem z rodzicami rozplanowuję dzień • pozostali domownicy starają się nie hałasować
3.	CHOWAM PRZEDMIOTY, KTÓRE MNIE ROZPRASZAJĄ • atrakcyjne zabawki oraz telefon są schowane na czas nauki • moje miejsce pracy jest uporządkowane
4.	ROBIĘ LISTĘ TREŚCI DO NAUCZENIA • spisuję zadania, które mam do zrobienia w danym dniu • zaznaczam to, co już zrobiłem
5.	ROBIĘ SOBIE KRÓTKIE PRZERWY W NAUCE • czas na przerwę po 25-30 minutach ciągłej nauki • przerwy w nauce trwają około 5-10 minut
6.	MYŚLĘ POZYTYWNIE I WIERZĘ, ŻE MI SIĘ UDA • pozytywne nastawienie i wiara w siebie wzmacniają motywację do nauki
7.	NAGRADZAM SIĘ PO WYKONANYM ZADANIU • pomyślę, co może być dla mnie nagrodą po wykonanej pracy

