

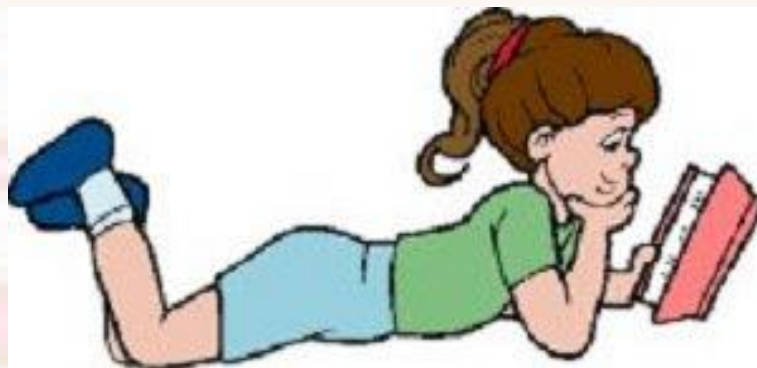
***Jak się uczyć,
czyli sposoby na skupienie podczas nauki w domu.***



- ◆ Uporządkuj swoją przestrzeń;
- ◆ Na biurku zostaw tylko te rzeczy, które w tym momencie są ci potrzebne;
- ◆ Musisz mieć dookoła czysto;
- ◆ Przed nauką przewietrz pokój;



- ◆ Postaraj się uczyć codziennie o tej samej porze;
- ◆ Ustal priorytety;
- ◆ Jeżeli masz kilka zadań domowych zdecyduj, które jest najważniejsze;
- ◆ albo najłatwiejsze, najmniej męczące i czasochłonne i zacznij od tego zadania;



- ◆ Do nauki siadaj najedzony, ale nie przejedzony;
- ◆ Przygotuj zasilacze energii, czyli zdrowe przekąski (owoce, warzywa, zapas wody), tak aby nie było pretekstu do przerw;



- ◆ W pomieszczeniu musi być cicho;
- ◆ Najlepiej poproś domowników, żeby ci nie przeszkadzano;
- ◆ Nie możesz przerywać pracy zabawą, rysowaniem czy graniem;
- ◆ Pozbądź się rozpraszaczy, czyli wyłącz, telewizor, muzykę i telefon.



- ◆ Pamiętaj o odpowiednim oświetleniu;
- ◆ Zadbaj o:
 - ◆ wygodny ubiór;
 - ◆ wygodne krzesło;
- ◆ Rób krótkie przerwy po 45 minutach i raz po raz rozciągaj mięśnie;



Tak więc nie ociągaj się i nie rozmyślaj tylko
bierz się do roboty.

Życzę owocnej nauki.

Dziękuję za uwagę:)

Źródło: strony www



© 2008 F. K. S. Sp. z o.o.