

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

Zaplanuj swój dzień

Staraj się chodzić spać i wstawać o w miarę stałych porach. W ciągu dnia wyznacz sobie czas, który poświęcisz tylko na zajęcia związane ze szkołą.

Zrób rozpiskę z zadaniami do zrobienia na konkretny dzień- możesz to zrobić w oparciu o plan lekcji. Pamiętaj o zaplanowaniu przerw!



Odhaczaj zadania, które udało ci się zrobić.

To pozwoli ci właściwie kontrolować pracę- będziesz widzieć efekty swojej pracy, co zmotywuje Cię do dalszego wysiłku.



PRZYGOTUJ MIEJSCE DO NAUKI
W MIARĘ MOŻLIWOŚCI STARAJ SIĘ UCZYĆ PRZY BIURKU LUB STOLE.
ZADBAJ O TO ABY W MIEJSCU GDZIE PRACUJESZ BYŁY TYLKO POTRZEBNE RZECZY- PRZYBORY DO PISANIA, PODRĘCZNIKI, NOTATKI. NA CZAS NAUKI USUŃ ROZPRASZACZE- WYŁĄCZ TELEFON LUB WYNIĘŚ GO DO INNEGO POMIESZCZENIA- NIE MA WIĘKSZEGO POCHŁANIACZA CZASU OD TELEFONU !



Pamiętaj o odpoczynku i relaksie

Po zakończeniu wszystkich zadań z listy zrób coś co sprawia ci przyjemność i odpocznij. Zasłużyłeś na nagrodę!



Jeśli podczas nauki będziesz miał trudności z wykonaniem czy zrozumieniem zadania nie poddawaj się- skontaktuj się z nauczycielem lub wychowawcą. Jeżeli jest coś co Cię niepokoi lub martwi skorzystaj z pomocy pedagoga lub psychologa szkolnego.