



JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ...W DOMU



PLAN DNIA

- WBRĘW POZOROM RUTYNA JEST DOBRA!
CODZIENNIE O TEJ SAMEJ GODZINIE,
Z CZASEM ORGANIZM SAM ZACZNIE BUDZIĆ
SIĘ O TEJ GODZINIE

AKTYWNY PORANEK

- NASZ MÓZG JEST PRYZYWCZAJONY DO
WYSIŁKU W GODZINACH PORANNYCH,
DLATEGO WARTO USTALIĆ CZAS NA NAUKĘ
RANO
- DOBRZE RANO WYKONAĆ OD RAZU JAKĄŚ
CZYNNOŚĆ, KTÓRA DAJE WIDOCZNY EFEKT ,
NP. POŚCIELIĆ ŁÓZKO
- PRZED NAUKĄ NAJLEPIJ NIE ROZPRASZAĆ SIĘ
GRĄ NA KOMPETERZE, OGLĄDANIEM SERIALI
ITP. - NAJLEPIJ ZACZAĆ OD RAZU OD NAUKI

STAŁE GODZINY NAUKI

- -UCZ SIĘ CODZIENNIE (POZA WEEKENDAMI) W
TYCH SAMYCH GODZINACH, NP. 9-13 I 16-18

STOSUJ SPOSOBY

- ZRÓB LISTĘ : BIEŻĄCE ZADANIA NA DZISIAJ,
BIEŻĄCE ZADANIA NA KOLEJNE DNI I PROJEKTY
NA DALSZE DNI
- "ZJEDZ ŻABĘ" - ZACZNIJ OD
NAJTRUDNIEJSZEGO ZADANIA, POTEM ZRÓB
PROSZTE
- "ZASADA 2 MINUT" - JEŚLI ZADANIE WYMAGA
TYLKO 2 MINUT, ZRÓB JE NATYCHMIAST!
- ROZŁÓŻ DUŻY PROBLEM NA MAŁE - PODZIEL
MATERIAŁ NA CZĘŚCI, PO KAŻDEJ CZĘŚCI ZRÓB
SOBIE POWTÓRKI!
- ĆWICZ PROSTE WYJAŚNIENIA - OPOWIEDZ
CZEGO SIĘ NAUCZYŁEŚ RODZICOM LUB
RODZEŃSTWU
- RÓB NOTATKI:
Z ZAKREŚLACZEM STOSUJ KOLORY
Z RYSUNKAMI TWÓRZ MAPY MYŚLI
Z HISTORYJKAMI ROZPISZ W PUNKTACH

MIEJSCE NAUKI

- UPORZĄDKOWANE ZOSTAW :
ZESZYTY, BRUDNOPIS, PRZYBORY,
KOMPUTER/LAPTOP/TELEFON - JEŚLI
SĄ POTRZEBNE DO NAUKI
- POSTAW NA BIURKU SZKLANKĘ
WODY! PRZEKĄSKĘ - NIE BĘDZIESZ
MUSIAŁ ODRYWAĆ SIĘ OD NAUKI
- USUŃ: WSZELKIE PAPIERKI , ZABAWKI,
GRY, ROZPRASZACZE
- WYŁĄCZ POWIADOMIENIA
W TELEFONIE I LAPTOPIE/KOMPUTERZE

PRZERWY



- POMIĘDZY ZADANIAMI WARTO
ZROBIĆ PRZERWĘ
- PODCZAS PRZERWY WARTO :
- COŚ ZJEŚĆ
- POROZCIGAĆ SIĘ
-NAPIĆ SIĘ WODY



WSPARCIE

- NAUKA JEST TRUDNIEJSZA, BO ZWYKLE
PYTANIE DO NAUCZYCIELA, "PROSZĘ
PANI, A O CO CHODZI W TYM
ZADANIU?" STAJE SIĘ BARDZO
ODLEGŁE
- NIE MARTW SIĘ! TERAZ MOŻESZ
SPYTAĆ :
-KOLEGÓW I KOLEŻANEK - ZADZWOŃ LUB
NAPISZ (MESSENGER, SMS)
-RODZICÓW
-NAUCZYCIELI - PO PROSTU ZAPYTAJ
(ZGODNIE Z TYM, JAKĄ FORMĘ KONTAKTU
ZAPROPONOWAŁ NAUCZYCIEL)