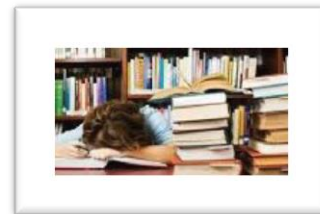


DROGI UCZNIU!

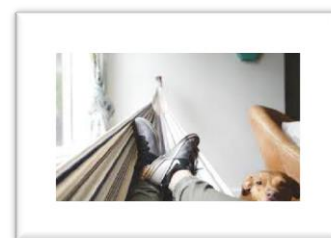
Być może masz pokusę, by nie korzystać z nauki zdalnej.
Ale jeśli teraz nie będziesz się systematycznie uczyć,
potem będziesz miał bardzo dużo zaległości
do nadrobienia!



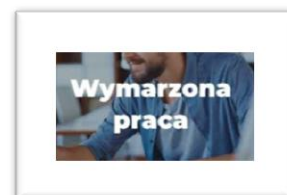
Potraktuj więc naukę zdalną jako obowiązek.
Nie ma wyjścia!

Musisz systematycznie odrabiać zadania zlecone przez
nauczycieli!

Dlatego nie ociągaj się, nie przekładaj nauki na później!
Od razu zrób, co trzeba, a potem będziesz mógł spokojnie
odpoczywać.



Nie uczysz się bez powodu!
Od tego, jaką wiedzę zdobędziesz, zależy Twoja przyszłość
(dalsza nauka, zawód, praca).



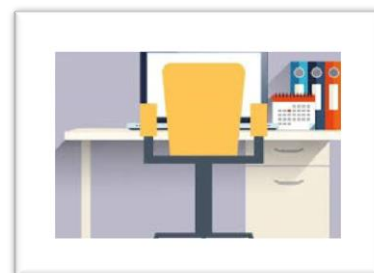
Nie jesteś pozostawiony sam sobie.
Jeśli potrzebujesz wyjaśnień, wskazówek,
kontaktuj się z nauczycielami!
Na pewno Ci pomogą!



Zaplanuj stałą porę nauki.
Najlepszy jest moment, gdy Twoja koncentracja jest najwyższa,
czyli godziny 8-13 oraz 15-18.



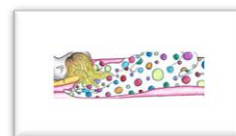
Przygotuj stanowisko pracy:
stałe (ucz się zawsze w tym samym miejscu)
bogate w tlen (wywietrz pomieszczenie przed nauką)
spokojne (ciche, w którym będziesz sam)
wygodne (odpowiednia ilość miejsca)
o odpowiedniej temperaturze (nie za ciepłe ani zbyt zimne)
dobrze oświetlone (przy oknie lub wyposażone w lampkę
biurową)



Zawsze utrzymuj porządek na stanowisku pracy.
Odlóż w inne miejsce wszystkie przedmioty, które nie są związane z nauką.
Przygotuj wszystkie rzeczy, które będą Ci potrzebne do pracy.



Twój umysł pracuje najefektywniej, kiedy jesteś wypoczęty,
więc wysypiaj się, nie zarywaj nocy.



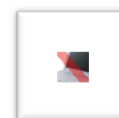
Rozpoczynaj dzień tak samo, jakbyś chodził do szkoły.
Zaściel łóżko, umyj się, ubierz, zjedz śniadanie.
Wtedy Twój mózg otrzyma sygnał, że nadszedł czas pracy i nauka będzie łatwiejsza.



Twój umysł pracuje najlepiej, gdy jesteś odpowiednio najedzony.
Nie siadaj do nauki głodny ani bezpośrednio po obfitym posiłku.
Najlepiej przed nauką zjeść lekkie ale pożywne śniadanie.



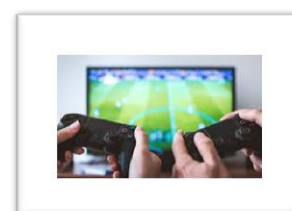
Nie zaczynaj dnia od gier czy surfowania po Internecie,
bo trudno będzie Ci potem zabrać się do pracy i skupić na nauce.



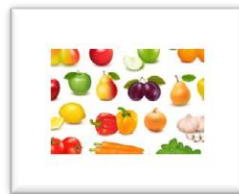
Podczas nauki:
wylącz telewizję, radio, muzykę
zawieś korespondencję online (nie odbieraj i nie pisz sms-ów, maili itp.)
wycisz powiadomienia w smartfonie, komputerze, żeby nie rozpraszały Cię podczas pracy,
rób regularne przerwy
w czasie przerwy odejdź od stanowiska pracy, przejdź się po mieszkaniu, zrób kilka skłonów, przysiadów, napij się wody.



Po zakończeniu pracy:
w nagrodę skorzystaj z mediów (TV, telefon, komputer, internet)
ustal stałą ilość czasu i porę, kiedy będziesz korzystać z mediów
(maksymalnie godzinę dziennie, nie bezpośrednio po nauce ani przed snem).



**Jedz regularnie i zdrowo.
Unikaj chipsów, ciastek, batonów, słodkich i gazowanych
napojów.
Pij dużo wody, jedz wiele owoców i warzyw.**



**Pamiętaj o aktywności fizycznej!
Codziennie wykonuj jakieś ćwiczenia fizyczne przynajmniej
przez 15 minut.**



POWODZENIA !!!