

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 52 W GDYNI

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

Opracowała Aleksandra Kornacka



MIEJSCE DO NAUKI

PRZYGOTUJ SOBIE STAŁE MIEJSCE DO NAUKI

Posprzątaj swoje biurko

Zadbaj o dobre oświetlenie

Przed zabraniem się do nauki dobrze wywietrz pokój

Udało się? Brawo! Zaczynamy!





MOTYWACJA

LISTA RZECZY DO ZROBIENIA

Jeśli trudno zabrać Ci się do nauki, możesz zrobić listę rzeczy, które musisz zrobić. Kiedy wykonasz jakieś zadanie, możesz skreślić je z listy.

W ten sposób będziesz widział swoje postępy w nauce i zauważysz zmniejszającą się ich ilość.



MOTYWACJA

WSPÓLNA PRACA


Niektóre zadania możesz wykonać wspólnie z rodzicami lub poprosić o pomoc rodzeństwo.



MOTYWACJA

NAGRODA

Możesz przygotować dla siebie nagrody za dobrze wykonaną pracę! Nagrodą może być zagranie w ulubioną grę lub obejrzenie ciekawego filmu.




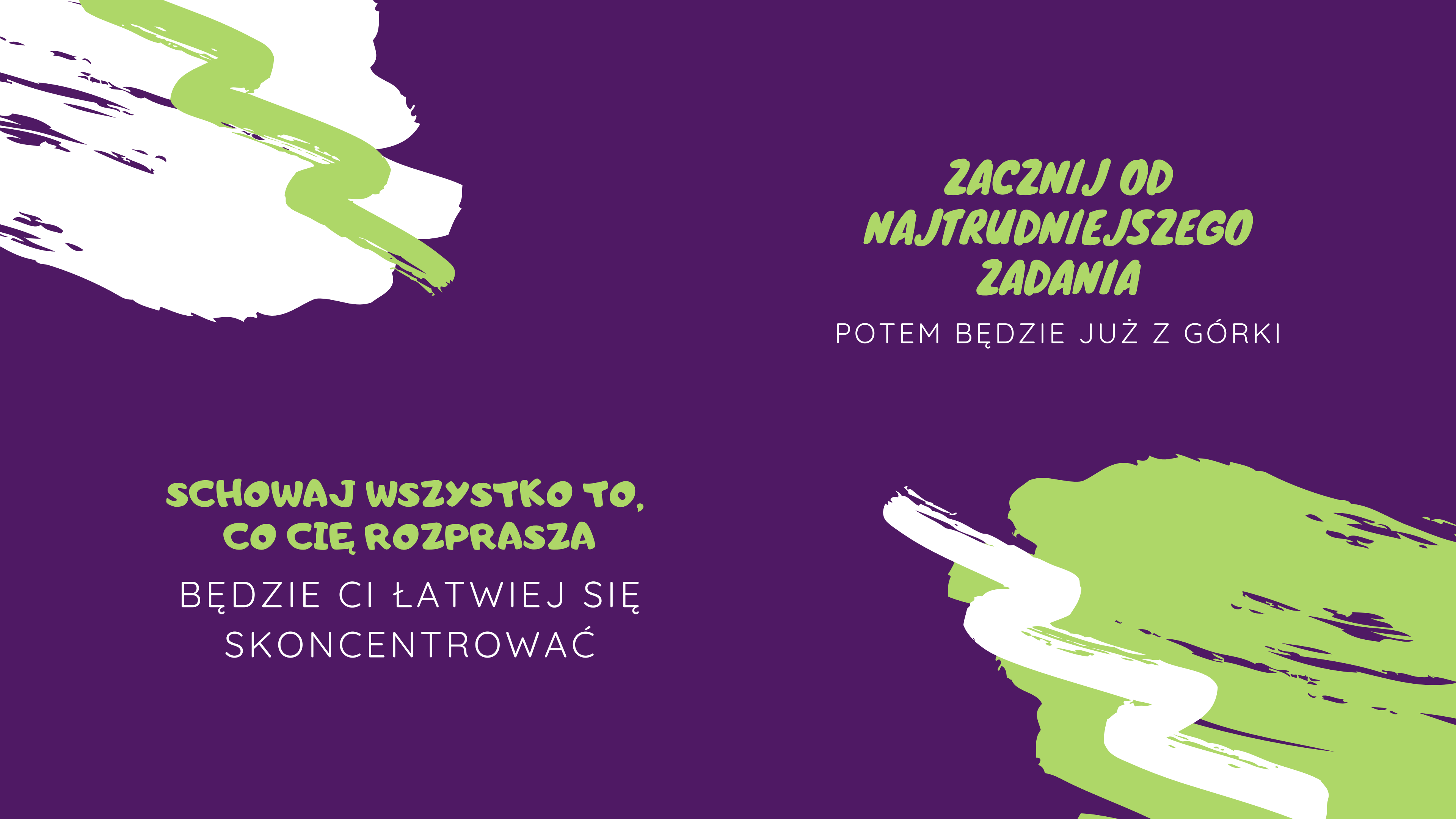


MOTYWACJA

DOBRE NASTAWIENIE

Pomyśl sobie, że dzięki nauce zdobywasz wiedzę i nowe umiejętności! To cudowne, że możesz się rozwijać! Im szybciej weźmiesz się do pracy, tym szybciej skończysz ;)





**ZACZNIJ OD
NAJTRUDNIEJSZEGO
ZADANIA**

POTEM BĘDZIE JUŻ Z GÓRKI

**SCHOWAJ WSZYSTKO TO,
CO CIĘ ROZPRASZA**

BĘDZIE CI ŁATWIEJ SIĘ
SKONCENTROWAĆ

PAMIĘTAJ!

Nauka będzie skuteczna, jeśli pozwolisz swojemu mózgowi odpocząć.

PAMIĘTAJ!

W przerwie wstań, pochodź po pokoju, zrób kilka ćwiczeń, głęboko poodychaj.

PAMIĘTAJ!

Dobrze się odżywiaj. Nie zapominaj o owocach i warzywach. Pij dużo wody.

PAMIĘTAJ!

Rób przerwę wtedy, gdy poczujesz potrzebę. Pamiętaj jednak o tym, że przerwa powinna trwać 5- 10 minut. Przerwy nie mogą być dłuższe niż sama nauka.



Przerwa

**MASZ TEJ MOC!
NA PEWNO CI SIĘ UDA!**

POWODZENIA!

