

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; właściwa wysokość stolika, krzesła)

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:

wyłącz 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** (np. co 30 minut nauki 10 minut przerwy)

w czasie przerwy odejdz 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 !!!