



Nauka w domu.

Poradnik dla uczniów.





Stwórz swoje miejsce do nauki!

Znajdź w domu miejsce, w którym
możesz wygodnie usiąść i się skupić.

Wybierz miejsce z dala od telewizora
i innych rozpraszaczy.



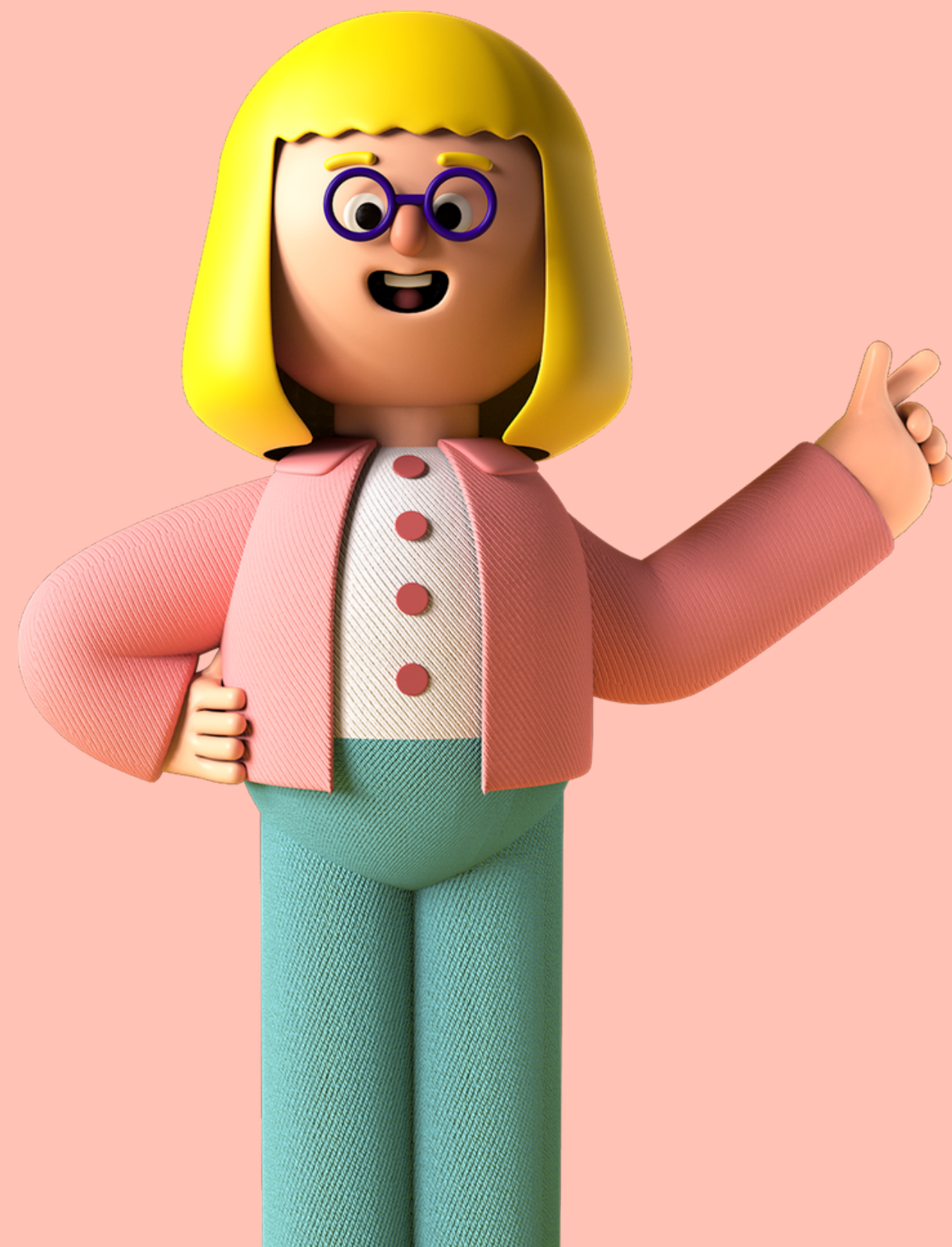


Planuj swój dzień!

Wstawaj codziennie o tej samej porze.
Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować.

Wypracuj schemat działania - pobudka, śniadanie,
nauka (wykonywanie zadań)
odpoczynek, drugie śniadanie itd.





Przygotuj się do zajęć!

Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty,
które Cię rozpraszają i przewietrz pokój.

Przygotuj zeszyt, podręcznik, ćwiczenia!





Zmniejsz do minimum rozpraszacze!

1

Wyobraź sobie, że jesteś w szkole, a nie w domu.

2

Bądź aktywny podczas lekcji, zgłaszaj się poprzez gest podniesionej dłoni.

3

Nie korzystaj z czatu podczas lekcji!





Zrób sobie przerwę!

Gdy poczujesz zmęczenie lub
dekoncentrację, zrób krótką przerwę,
wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij
świeżego powietrza.

Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy
– to wciąga!





Odezwij się i poproś o pomoc!

Jeśli czegoś nie
rozumiesz, poproś
o pomoc nauczycieli
lub zapytaj kolegów
z klasy.





Pamiętaj!

Nie jesteś sam !

Jesteśmy w kontakcie
i zawsze możesz napisać do
wychowawcy, psychologa
– w każdej sprawie.





Nauka w domu może być
trudna, ale z całą
pewnością jest wykonalna.

Dziękuję za uwagę:)
Edyta Wójcik

