

Jak dobrze zaplanować czas pracy?



Przygotowanie i opracowanie p. Anna Cieślík we współpracy z Karoliną Ciseł gr I

Ustal priorytety na dany dzień



Zaplanuj swoją pracę – wyznacz sobie
konkretne zadania do wykonania



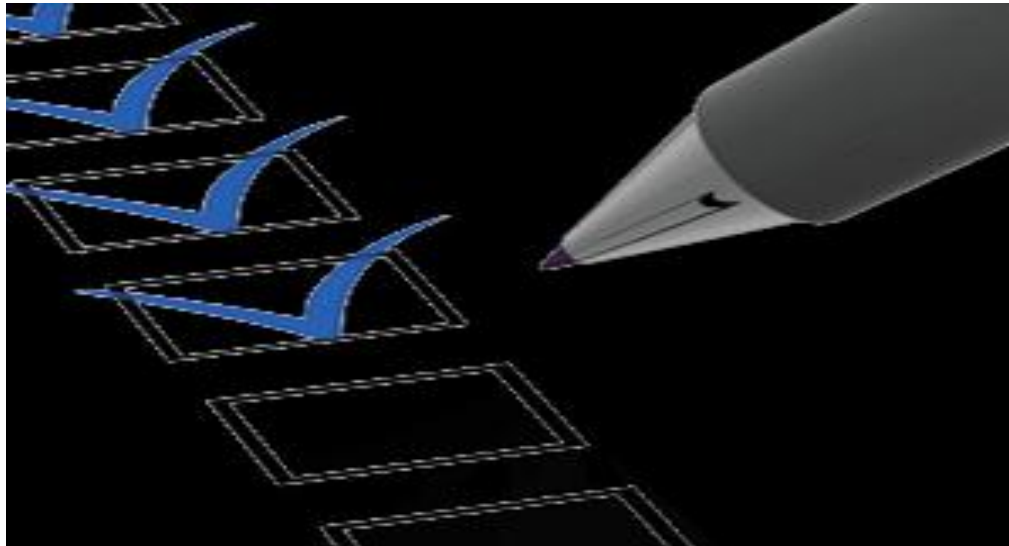
Rób przerwy – **poruszaj się**, idź na spacer



Rób **notatki** – aby nic Ci nie umknęło

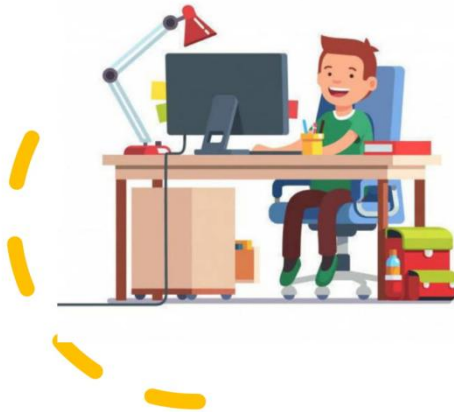


Pod koniec dnia **podsumuj** co udało Ci się
zrobić



Na koniec kilka rad:

*Jak zmotywować się do nauki
i uczyć się z przyjemnością?*



Drogi Uczniu!

*W obecnej, trudnej sytuacji,
kiedy jesteś w domu i musisz uczyć się zdalnie
możesz mieć problemy z motywacją. Przedstawiamy Ci
sposoby na jej poprawę:*

1. *Uświadom sobie korzyści płynące z nauki i ich wpływ na Twoje życie.*
2. *Stwórz lub znajdź miejsce, w którym będziesz czuć, że masz energię i chęć do nauki.*
3. *Stwórz swój własny SYSTEM NAGRÓD - nagradzaj się za zrealizowanie kolejnych etapów nauki, przyswojenie nowej wiedzy.*
4. *Znajdź osoby, z którymi będziesz mógł się systematycznie kontaktować i monitorować swoje postępy w nauce.*
5. *Zaczynaj prace według ustalonego schematu-ćwicz, wyznaczaj cele, czytaj książki.*
6. *Stwórz MAPĘ MARZEŃ - zamieszczaj na niej karteczki z inspirującymi słowami, proste rysunki, schematy działań, zdjęcia, cytaty.*

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

STWÓRZ PLAN DNIA

- stałe godziny wstawania
- stałe godziny nauki i powtórek
- stałe godziny posiłków

!!! PAMIĘTAJ !!!
ŻE MASZ WSPARCIE

SMS (jesteśmy w kontakcie)

- TWOJ PEDAGOG -

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY

przewietrz pokój

usun rozpraszacze

zadbaj o porządek

wycisz telefon

pij dużo wody

zdrowo się odżywiaj

pamięć

RÓB PRZERWY

- napij się wody
- porozciągaj się

ROZPIĘSZCZAJ SWÓJ MÓZG

#MIOLOGRAFIA - J.P.

autor Myślografia Joanna Przybylska