

# Jak uczyć się w domu?

## Przygotuj miejsce pracy:

1. Zadbaj, by na biurku był porządek.
2. Zostaw na nim tylko potrzebne ci przybory szkolne:
  - podręczniki;
  - zeszyty ćwiczeń;
  - zeszyty;
  - piórnik;
  - laptop.
3. Naszykuj sobie szklankę z wodą i przekąskę na czas przerwy w nauce. Pozostaw je w pobliżu, nie na stanowisku, gdzie będziesz pracować;
4. Usuń z zasięgu wzroku wszelkie rozpraszające cię przedmioty (klocki, zabawki), wyłącz telewizor.



## Ustal z rodzicami stały plan dnia:



### Czas pracy:

1. Ucz się codziennie w stałych godzinach.
2. Rób krótkie przerwy w nauce. Wykorzystaj je na ćwiczenia ruchowe lub lekką przekąskę.
3. Najlepiej uczyć się rano w godzinach 8-13. Wtedy nasz mózg pracuje najefektywniej.



### Aktywność o poranku:

1. Staraj się wstawać o tej samej godzinie.
2. Na rozbudzenie wykonaj ćwiczenia gimnastyczne.
3. Nie zaczynaj dnia od gry lub filmu. Najpierw zrób lekcje.



### Pomoc w nauce

1. Staraj się pracować samodzielnie, ale w razie potrzeby, poproś o pomoc domowników.
2. Zaczynaj od zadań trudniejszych, łatwiejsze zostaw na koniec, gdy będziesz czuć zmęczenie.
3. Szukaj wyjaśnień we wskazanych przez nauczyciela źródłach.

**Pamiętaj, że nauka jest Twoim obowiązkiem, ale może być przyjemnością.  
Wszystko zależy od ciebie. Powodzenia!**