

#zostańwdomu jak się skutecznie uczyć?



PLAN DNIA

Zaplanuj swój dzień -
przykład Planu do pobrania
:)

Mój plan dnia
Poniedziałek Wtorek Środa Czwartek Piątek
1. język polski- wiersz
2. matematyka-równania
3. historia-prezentacja

Wprowadź stałe
godziny wstawania i
obowiązków szkolnych



#zostańwdomu jak się skutecznie uczyć?



**MIEJSCE DO
NAUKI**

Przygotuj miejsce do nauki
Zanim przystąpisz do nauki
pobierz i przejrzyj zadania
przesłane przez nauczycieli



Przygotuj potrzebne
rzeczy:
książki, zeszytu,
przybory

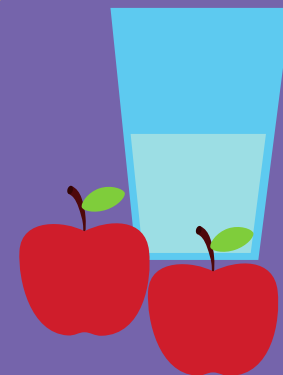


#zostańwdomu jak się skutecznie uczyć?



KRÓTKIE PRZERWY

Rób krótkie, nawet
kilkuminutowe przerwy,
aby organizm odpoczął.
Napij się wody, zjedz
przekąskę.



Dobre pomysły:
gimnastyka, taniec,
proste ćwiczenia
siłowe.



#zostańwdomu jak się skutecznie uczyć?

Szczególnie teraz
ważne jest, abyś
zadbał również o swoje
odprężenie, o
dobrostan psychiczny

Jest tyle sposobów na
sprawienie sobie i swoim
bliskim radości :)



#zostańwdomu jak się skutecznie uczyć?

Muzyka relaksacyjna
obniża poziom
kortyzolu - hormonu
stresu :)

Utrzymuj kontakt ze
znajomymi,
rozmawiajcie, róbcie
wspólnie projekty :)

Zdrowa dieta
sprzyja dobremu
samopoczuciu :)

