

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

PRZYGOTUJ MIEJSCE DO NAUKI

- Zadbaj o porządek
- Przewietrz pokój
- Przybory szkolne



POZBĄDŹ SIĘ ROZPRASZACZY

- Wycisz telefon
- Wyłącz radio i telewizor
- Wyłącz portal społecznościowe



ZRÓB PLAN ZAJĘĆ

- Nie śpij za długo
- Wstawaj o stałych godzinach
- Miej stałe godziny nauki
- Odhaczaj zadania z listy

RÓB PRZERWY

- Do 15 minut
- Poćwicz, potańcz, wyjdź na spacer z psem

