



JAK SKUTECZNIE MOBILIZOWAĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU ?



ZAPLANUJ

Codziennie wstawaj o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj swój schemat dnia.

ZAPISUJ

Wypisz przedmioty, których będziesz się uczył danego dnia oraz czas jaki na to przeznaczysz.



PRZYGOTUJ SIĘ

Zadbaj o porządek w Twoim otoczeniu. Wyłącz urządzenia, które Cię rozpraszają: telefon, telewizor.

PAMIĘTAJ!

JESTEŚ W DOMU WŁASNIE PO TO, ABYŚ MÓGŁ CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE. WBREW POZOROM WIELE ZALEŻY OD CIEBIE. PAMIĘTAJ- NIE JESTEŚ SAM. WSPÓLNIE Z RODZICAMI JESTEŚMY W STAŁYM KONTAKCIE I ZAWSZE MOŻECIE ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC.

