



### **STAŁE GODZINY WSTAWANIA**

- **wbrew pozorom rutyna jest dobra, dlatego wstawaj codziennie rano o tej samej porze. Kiedy tylko zadzwoni budzik, usiądź na łóżku.**

### **AKTYWNY PORANEK**

- **dobrze jest wykonać rano jakąś czynność, która od razu przynosi efekt np. zaścielenie łóżka.**
- **przed nauką najlepiej nie rozpraszać się grą na komputerze, odczytywaniem wiadomości na telefonie czy oglądaniem serialu – zaczynamy od nauki.**

### **STAŁE GODZINY NAUKI**

- **ustal stałe godziny nauki, np. 9-13 i trzymaj się wyznaczonego czasu.**

### **PRZERWY**

- **po między kolejnymi zadaniami rób przerwy**
- **podczas przerwy warto:**
  - **przewietrzyć pokój**
  - **rozciągnąć się**
  - **zjeść coś**

### **STOSUJ SPOSOBY**

- **pracuj zadaniowo – rozpisz materiał na partie i realizuj go od najtrudniejszych zadań do najłatwiejszych,**
- **„zasada 2 minut” - jeśli zadanie wymaga 2 minut, zrób je natychmiast!**
- **rób notatki**
  - **używaj zakreślaczy, rysuj obrazki, twórz historyjki**  
□ □

### **WSPARCIE**

- **nauka jest trudniejsza, wcześniej można było podnieść rękę i zapytać nauczyciela,**
- **teraz możesz zapytać rodziców, kolegów, koleżanki jak i nauczyciela – możesz napisać, zadzwonić, skorzystać z librusa (zależy jaką formę komunikacji ustaliliście).**
- **razem damy radę! jesteśmy tu by ci pomóc!**

