

WSKAZÓWKI POMOCNE PRZY ORGANIZACJI NAUKI

#ZDALNENAUCZANIE#

1. ZADBAJ O WARTOŚCIOWY POSIŁEK

PODCZAS NAUKI TWÓJ MÓZG WYKONUJE NIE LADA PRACĘ.

TAK JAK SAMOCHÓD POTRZEBUJE PALIWA, TAK I MÓZG POTRZEBUJE ENERGII ZE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, BY MÓC ZABRAĆ CIĘ W PODRÓŻ ZDOBYWANIA NOWEJ WIEDZY



2. ZADBAJ O SWOJE OTOCZENIE

- PRZEWIETRZ POKÓJ
- UPORZĄDKUJ BIURKO
- ZADBAJ O TO, BY PODCZAS NAUKI NIKT CI NIE PRZESZKADZAŁ
- A CO NAJWAŻNIEJSZE.....



3. OGRANICZ ROZPRASZACZE

- WYŁĄCZ I ODŁÓŻ TELEFON
- OTWÓRZ TYLKO JEDNO OKNO LUB KARTĘ W KTÓREJ AKTUALNIE PRACUJESZ
- WYŁĄCZ TELEWIZOR

DZIĘKI TEMU ŁATWIEJ UTRZYMASZ UWAGĘ NA SWOIM ZADANIU



4. RÓB PRZERWY

LEPIEJ CZĘŚCIEJ A KRÓCEJ
(NP. 45 MINUT NAUKI, 10 MINUT PRZERWY)

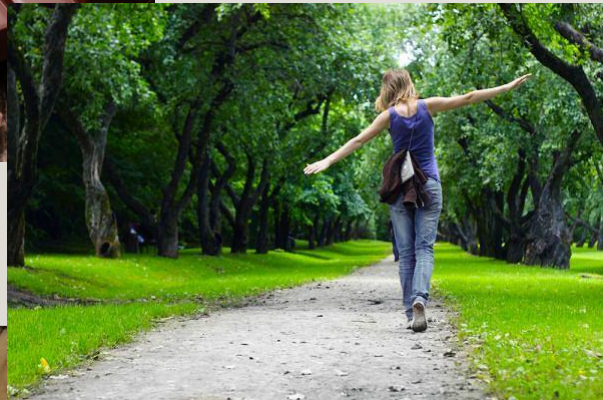
POMOCNE MOŻE OKAZAĆ SIĘ
NASTAWIENIE BUDZIKA ZARÓWNO
NA CZAS PRACY JAK I PRZERWY

PODCZAS PRZERWY MOŻESZ ZROBIĆ NP. KILKA SKŁONÓW CZY
PAJACYKÓW LUB ZAMKNAĆ OCZY I WSŁUCHIWAĆ SIĘ W DŹWIĘKI,
KTÓRE W TYM MOMENCIE DO CIEBIE DOCHODZĄ



5. ZAPLANUJ NAGRODĘ

PO SKOŃCZONEJ NAUCE ZRÓB COŚ CO SPRAWIA
CI PRZYJEMNOŚĆ.



6. ZADBAJ O ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU

PO CAŁYM DNIU PRACY ZADBAJ O TO,
BY POŁOŻYĆ SIĘ O ODPOWIEDNIEJ PORZE,
ABY TWÓJ MÓZG MIAŁ CZAS
NA REGENERACJĘ I
PRZETWORZENIE
NOWYCH TREŚCI, A RANO
BYŁ PRZYGOTOWANY NA
KOLEJNĄ PODRÓŻ W
ZDOBYWANIU WIEDZY.



CZY

