



CO POMAGA W NAUCE W DOMU?

**KILKA WSKAZÓWEK PSYCHOLOGA
DLA UCZNIA (I JEGO RODZICA)**

1

ZAPLANUJ SWÓJ DZIEŃ

O KTÓREJ WSTANIESZ? KIEDY BĘDZIESZ SIĘ UCZYŁ/A? KIEDY BĘDZIESZ ODPOCZYWAŁ?
TRZYMAJ SIĘ MOCNO SWOJEGO PLANU, BO TO JUŻ POŁOWA SUKCESU!.

2

RÓB PRZERWY PODCZAS NAUKI

NIE BĘDZIESZ EFEKTYWNY PRACUJĄC BEZ PRZERWY. CO 30 MINUT ZRÓB 3-4 MINUTY
PRZERWY (IDŹ DO KUCHNI I NAPIJ SIĘ WODY, PRZEWIETRZ POKÓJ I ZRÓB 5 PRZYSIADÓW).

3

UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE

POWTARZAJ, WYKORZYSTUJ WSZYSTKIE ZMYŚLY: CZYTAJ NA GŁOS, RYSUJ, OGLĄDAJ, RÓB
NOTATKI; JEŚLI CZEGOŚ NIE ROZUMIESZ, ZAPYTAJ RODZICA, NAYCZYCIELA LUB INTERNETU.

4

DBAJ O CIAŁO (I MÓZG)

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. MOŻESZ ZROBIĆ KRÓTKI TRENING W SWOIM POKOJU
PRZY UCHYLONYM OKNIE; PIJ DUŻO WODY, PRAWIDŁOWO SIĘ ODŻYWIJ.

ZADBAJ O SIEBIE CAŁEGO

- RÓB TO, CO LUBISZ, CO SPRAWIA CI PRZYJEMNOŚĆ;
- NIE ZMARNUJ CAŁEGO DNIA PRZED SMARTFONEM/TV;
- ROZMAWIAJ Z BLISKIMI, JEŚLI TO MOŻLIWE ZRÓBCIE COŚ WSPÓLNIE;
- UTRZYMUJ WIRTUALNY KONTAKT Z KOLEGAMI I KOLEŻANKAMI Z KLASY;
- SPRÓBUJ CZEGOŚ NOWEGO - TERAZ MASZ SZANSĘ! :)