

Dobre nawyki

10 ZASAD, O KTÓRYCH WARTO
PAMIĘTAĆ UCZĄC SIĘ W DOMU

1. Wstawaj i kładź się spać o tej samej porze. Pobudka o 8:00 to dobry pomysł.
2. Zrób porządek na biurku. To, co potrzebne miej pod ręką.
3. Zaczynij od zrobienia planu.
4. Zajrzyj do tabelki dla Twojej klasy.
5. SPOKOJNIE przejrzyj umieszczone w niej zadania i terminy ich wykonania.
6. Zaznacz godziny spotkań online.
7. Wypisz cele na dany dzień.
8. Kiedy pracujesz, koncentruj się.
Co ok. 30 minut zrób krótką przerwę.
9. Poruszaj się co jakiś czas.
10. Nie zapomnij o nagrodzie na KONIEC!