**Jak uczyć się w domu?**

1. **Stały rozkład dnia**

* Higiena osobista i śniadanie nadal są najważniejsze.
* Zadbaj o stałe pory wstawania i posiłków.
* Działaj zgodnie z planem lekcji. Wyznacz sobie godziny na naukę i powtórki.
* Ucz się rano, to najlepszy czas.
* Codziennie przed rozpoczęciem pracy pobierz i przejrzyj zadania przesłane przez nauczycieli.
* Pamiętaj o terminach (zapisuj je na bieżąco w kalendarzu, będziesz widział, czym musisz się zająć, a co już jest wykonane).
* Po każdej lekcji rób przerwę.
* Odżywiaj się zdrowo i regularnie.
* Zostaw sobie czas na przyjemności.
* Pij dużo wody.
* Wysypiaj się!

**Co pomaga?**

**systematyczność, powiadomienia w telefonie, porządek, gimnastyka**

1. **Miejsce do nauki**

* Najlepiej, jeśli będziesz miał stałe i wygodne miejsce do nauki.
* Utrzymuj ład w tym miejscu.
* Przed każdą lekcją przygotuj potrzebne książki i zeszyty. Książki, z których skończyłeś się uczyć – schowaj.
* Wycisz lub odłóż w inne miejsce telefon, wyłącz lub schowaj inne rozpraszacze uwagi.
* Ustal wspólnie z rodzeństwem zasady korzystania z komputera, jeśli macie dostęp do jednego.
* Pomieszczenie, w którym się uczysz powinno być regularnie wietrzone.

**Co pomaga?**

**cisza, spokój, porządek, opanowanie, cierpliwość**

**Jeśli czegoś nie rozumiesz – pytaj dorosłych.**

Opracowanie: Marzanna Kostecka-Biskupska