

# JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU



## STWÓRZ PLAN DNIA

- stałe godziny wstawania
- stałe godziny nauki i powtórek
- stałe godziny posiłków

## PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY

przewietrz pokój

usuń rozpraszacze

zadbaj o porządek

wycisz telefon

## RÓB PRZERWY

- napij się wody
- porozciągaj się

!!! PAMIĘTAJ !!!  
ŻE MASZ WSPARCIE



(jesteśmy w kontakcie)

- TWÓJ PEDAGOG -

pij dużo wody



zdrowo się odżywiaj

pamięć

ROZPIĘSZCZAJ SWOJ MÓZG



#MISLOGRAFIA - J.P.