



JAK ODRABIAĆ PRACE DOMOWE?

1. Wycisz się przez ok. 5-10 min.
2. Ustal, co masz zadane.
3. Rozpisz na kartce harmonogram zadań, od najważniejszych do mniej ważnych.
4. Ucz się, tzn. metodą „płodozmianu”, tzn. naprzemiennie przeplataj przedmioty ścisłe z humanistycznymi.
5. Ucz się intensywnie przez **30-45 min.**, najlepiej chodząc, gestykulując, mówiąc na głos.
6. Sporządzaj kreatywne notatki - mapy myśli.
7. Po 30-45 min. nauki **zrób 2-3 minutową** przerwę, podczas której powinieneś być w ruchu. Przewietrz pokój!

OTO PROPOZYCJE NA PRZERWĘ W NAUCE:

- Pospaceruj po pokoju lub mieszkaniu.
 - Poćwicz (skłony, przysiady, wymachy rąk i nóg, krążenie szyją, pompki...)
 - Umyj ręce i twarz
 - Pożongluj
 - Porzucaj kostkami
 - Napij się wody
8. Kiedy po przerwie ponownie usiądziesz do nauki, zastosuj **tzw. pomost pamięciowy**, czyli krótko powtórz to, na czym skończyłeś przed przerwą.
- I znów **30-45 min. nauki, przerwa 2-3 min...**

HARMONOGRAM PRZERW

- I przerwa** **2-3 min. po 30-45 min.** nauki
- II przerwa** **3-5 min. po kolejnych 30-45 min.** nauki
- III przerwa** **5-10 min. po kolejnych 30-45 min.** nauki
- IV przerwa** **30 min regeneracyjna po ok. 2 godz.** cyklu nauki