

---

# Kilka wskazówek jak ułatwić sobie naukę w domu

---



*Opracowanie Magdalena Gdula*





## Czas na śniadanie!

Zacznij dzień od dobrego pożywne-  
go posiłku - to zapewni Ci energię do  
pracy

## Zrób listę zadań

Ustal zadania, które musisz  
wykonać. Spróbuj oszacować czas,  
jaki zajmie dany punkt z list. Zwróć  
uwagę na priorytety - zacznij od  
tego, co jest najważniejsze.





---

## Uporządkuj przestrzeń roboczą

---

Nawet jeśli jesteś bałaganiarzem (jak ja ;)) postaraj się ogarnąć przestrzeń wokół siebie - wtedy łatwiej o skupienie uwagi i zajęcie się tym, co musisz wykonać

---

## Zadbaj o to, żeby jak najmniej rzeczy Cię rozpraszało

---

Wyłącz rozpraszacze, które utrudniają Ci naukę. Jeśli nie wykorzystujesz telefonu do nauki, to na jakiś czas go wyłącz. Znasz się najlepiej - wiesz, co pochłania Twoją uwagę i zjada czas, gdy się uczysz ;)







## Rób sobie przerwy

Najlepiej częściej, a krócej -  
10 minutowe co 45 minut będą w sam  
raz

## Pij wodę

Nie zapomnij o picciu wody! Komórki  
nerwowe są wrażliwe na  
odwodnienie. Mózg składa się z  
85% wody i jej częste dostarczanie  
do organizmu wspomaga jego  
pracę





---

## Co jakiś czas krótka gimnastyka

---

Teraz masz mniej ruchu - rzadziej wychodzisz na zewnątrz, nie masz treningów, lekcji w-fu. Zadbaj o to, żeby w ciągu dnia znaleźć czas na rozciągnięcie mięśni, rozruszanie ciała - to dotleni komórki, odpręży Cię. A intensywniejsze ćwiczenia dostarczą nieco endorfin (hormony szczęścia)

---

## A może zdrowa przekąska?

---

Zdrowe przekąski pomogą zachować energię do nauki. Zjedz jakiś owoc, warzywo albo orzechy (przecież orzech włoski nawet wyglądem przypomina mózg!;) - to też wspomogą Twoje komórki nerwowe





---

# Zaplanuj coś przyjemnego po zakończonej pracy

---



Nauka zdalna to nowe wyzwanie. Wymaga większego skupienia uwagi, motywacji i samodzielnego mobilizowania się do pracy. To nie łatwe. Dlatego zaplanuj sobie jakąś nagrodę po wykonaniu zadań na dany dzień. Zrób coś, co lubisz, spędź przyjemnie czas.