

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 ściśle 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 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