

Super skuteczny plan odrabiania lekcji na każdy dzień

(minimum czasu, maksimum efektu)

1. ZAWSZE ODRABIAJ LEKCJE TEGO DNIA, KIEDY BYŁY W SZKOLE.

2. PRZYGOTUJ SOBIE MIEJSCE PRACY:

- przewietrz pokój
- zrób porządek na biurku i przygotuj książki
- napij się wody
- zrób 20 „ósemek” z terapii P. Dennisona lub
- wykonaj kilka ćwiczeń ruchowych - ruch pobudza mózg do pracy
- możesz słuchać podczas nauki muzyki poważnej, np. Mozarta, Vivaldiego.

3. ZRÓB W KALENDARZU (LUB NA KARTCE) PLAN ODRADIANIA LEKCJI NA DZIŚ.

PRZYKŁAD

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1) matematyka | Podczas przerwy zjedz coś, napij się, |
| 2) 5 minut przerwy | poćwicz, ale nie siadaj do komputera, |
| 3) notatka z przyrody | bo możesz zapomnieć o wszystkim. |
| 4) 10 minut przerwy | |
| 5) przeczytaj notatkę z przyrody | |
| 6) notatka z historii | |
| 7) 10 minut przerwy | |
| 8) j. polski | |
| 9) przeczytaj notatkę z historii | |
| 10) 5 minut przerwy | |
| 11) 15 minut głośnego czytania. | |

4) SZCZEGÓLNICIE WAŻNE INFORMACJE LUB TRUDNE DO ZAPAMIĘTANIA - ZAPISZ NA DUŻEJ KARTCE I POWIEŚ NA ŚCIANIE. CZĘSTO NA NIĄ ZERKAJ.

5. PRZED SNEM PRZECZYTAJ ZROBIONE DZIŚ NOTATKI ORAZ NOTATKI ZROBIONE WCZORAJ. PRZECZYTAJ CZYTANKĘ ZADANĄ NA JUTRO.