

• 6 SPOSOBÓW NA •



UCZENIE SIĘ W DOMU



LISTA

zrób listę zadań i ustal priorytety czyli to co jest najważniejsze i od tego zacznij



MIEJSCE

znajdź miejsce w domu w którym najwygodniej można się uczyć uporządkuj tę przestrzeń



ROZPRASZACZE

pozbądź się rozpraszaczy - telefon, komputer i telewizor niech będą schowane. Nie rozmyślaj o innych - skup się na liście zadań



ENERGIA

przygotuj zdrowe przekąski i coś do picia



PRZERWY

pamiętaj o przerwach! najlepiej co 45min - 10min przerwy



RELAKS

postaraj się w przerwach poruszać lub poćwiczyć rozluźnij mięśnie i rozciągnij plecy