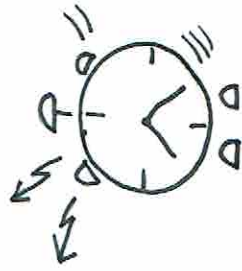


Jak zmotywować się do nauki poza szkołą?

1 Poranna rutyna

Utrzymuj stały rytm dnia:

- wstawaj o ustalonej porze
- zjedz wartościowe śniadanie
- wykonaj ćwiczenie fizyczne
- wyznacz sobie cel



3 Wsparcie

Dziel się wiedzą z innymi:

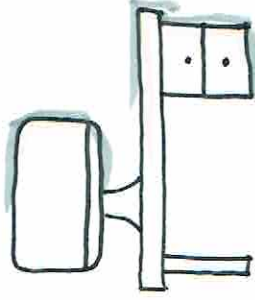
- porozmawiaj w stałym kontakcie ze swoimi rówieśnikami, spotkania
- zastąp kontaktem telefonicznym lub on-line
- porozmawiaj o tym co było ważne, ulekkaj
- do dyspozycji on-line porostają nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy i psycholog szkolny



2 Miejsce do nauki

Wyznacz sobie odpowiednie miejsce do nauki

- zadбай o porządek
- przygotuj potrzebne materiały
- zadбай o prawidłowe oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia
- poinformuj domowników, że w określonym czasie potrzebujesz ciszy i spokoju



4 Nagroda

Skiedy zrealizujesz swój cel, pozwól sobie na coś, co sprawi Ci przyjemność!

