

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

STWÓRZ PLAN DNIA

- stałe godziny wstawiania
- stałe godziny nauki i powtórek
- stałe godziny posiłków

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY

przewietrz pokój

zadbaj o porządek

wycisz telefon

~~usun rozpraszacze~~

ROB PRZERWY

- napij się wody
- porozciągaj się

!!! PAMIĘTAJ !!!
ŻE MASZ WSPARCIE
(jesteśmy w kontakcie)
- TWÓJ PEDAGOG -

pij dużo wody

zdrowo się odżywiaj

ROZPIĘSZCZAJ SWÓJ MÓZG

CSW

pamięć

#MSLOGRAFIA - J.P.