

# Jak efektywnie uczyć się w domu?



Zadbaj o miejsce przeznaczone konkretnie do pracy i nauki. Zagospodaruj przestrzeń tak, aby nie było zbędnych rozpraszaczy, które nie dotyczą twoich zajęć.

Zaplanuj przerwy. Przerwy nie powinny być przeznaczone na korzystanie z urządzeń elektronicznych. Dużo więcej korzyści przyniesie np. chwila aktywności i dotlenienie się.

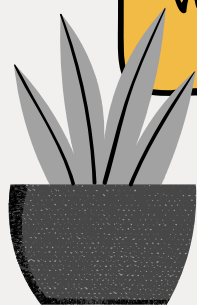
2.

Przerwy

3.

Organizacja materiału i małe kroki

Zaplanuj to, od czego chcesz zacząć. Określ czas, który chcesz poświęcić na naukę oraz cel np. ile materiału dziś zamierzasz przerobić. Podziel cel na małe kroki.



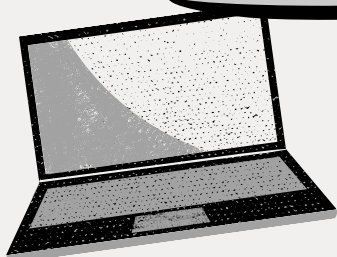
Korzystaj z różnych form edukacji. Uczenie się wspomaga tworzenie map pamięci, czytanie informacji o danym zagadnieniu z różnych źródeł lub trening na własnym doświadczeniu.

4.

Różne formy edukacji



Doceniaj podjęte przez siebie działania



Powodzenia!