

Drodzy rodzice, opiekunowie i uczniowie...

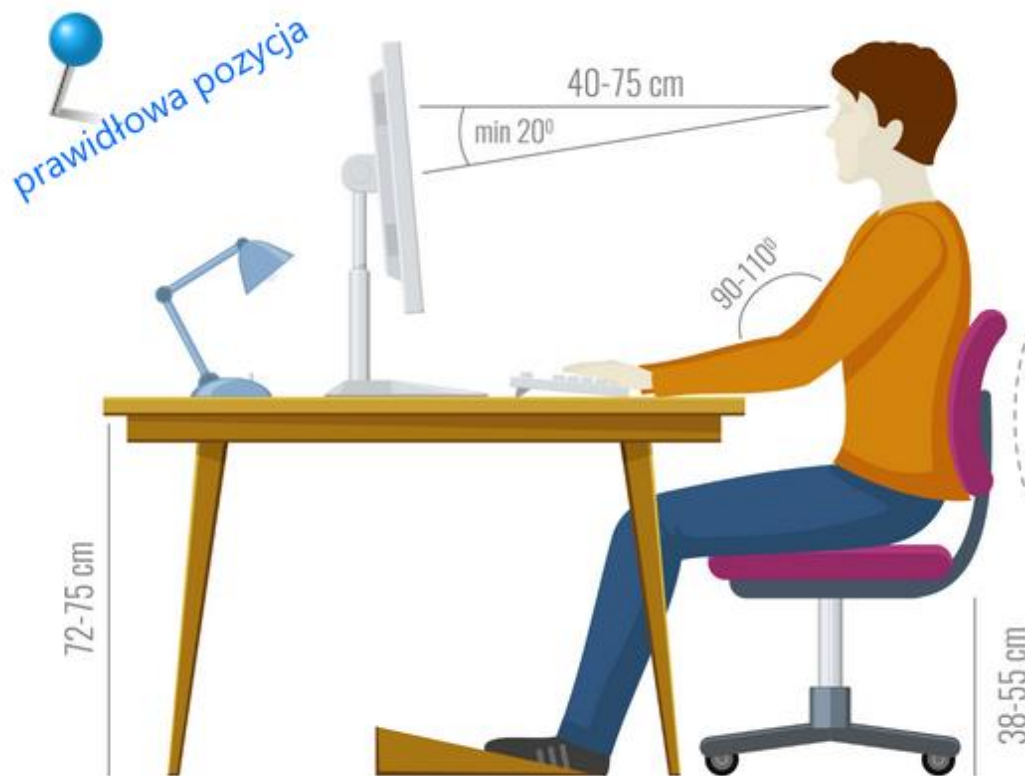
Jak zorganizować naukę w warunkach domowych?



Kilka najważniejszych rzeczy:

1. Należy zadbać o **stałe pory** oraz **miejsce** uczenia się. Na biurku powinien panować **porządek**, znajdować się na nim powinny wyłącznie przedmioty do nauki; laptop, książki, przybory szkolne, dodatkowo jedynie napój.
2. Podczas nauki zadbaj także o **ciszę**. Rzeczą konieczną jest wyłączenie telewizora, muzyki, innych witryn przeglądarki w Internecie. Zdecydowanie pomaga to w skupieniu uwagi.
3. Kolejną, istotną rzeczą jest **oświetlenie** oraz wcześniejsze **przewietrzenie pokoju**. Podczas nauki zadbaj o dobre naświetlenie, tak aby zredukować możliwe zmęczenie oczu. Korzystne będzie także wcześniejsze przygotowanie miejsca nauki i wpuśczenie do niego świeżego powietrza.
4. Pamiętaj aby zachować podstawowe zasady takie jak: **bezpieczna odległość** od monitora od 40 do 75 cm, oraz **zachowanie prawidłowej postawy ciała**. Zaleca się co najmniej 5–minutową przerwę po każdej godzinnej pracy przed monitorem.
5. Ważna jest również **zasada „spokojnego żołądka”**. Nie zaczynaj nauki głodny ani przesadnie najedzony.

Zachowanie tych kilku najważniejszych zasad i porad pomoże Ci łatwiej osiągnąć pożądany efekt, a także zadba o Twoje zdrowie. Powodzenia!



Tekst: Joanna Szlachta