

## Ciekawe, dlaczego... trzeba robić przerwy w nauce

Ćw. 1 – Narysuj uśmiechniętą buźkę przy prawidłowej odpowiedzi.

1. Najzdolniejsi uczniowie:

- nie muszą odrabiać zadań domowych.
- poświęcają dużo czasu na poszerzanie swojej wiedzy.
- uczą się tak dużo, że nie mają czasu na realizację swoich pasji.

2. Udowodniono, że:

- brak odpoczynku w czasie pracy nie wpływa na efekt końcowy.
- przerwy pozytywnie wpływają na jakość wykonywania zadania.
- mózg nigdy się nie męczy.

3. Robienie przerw w pracy lub nauce:

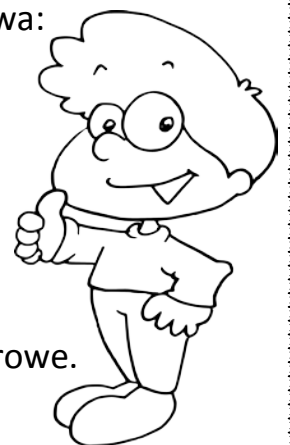
- sprzyja zwiększaniu kreatywności.
- niepotrzebnie wydłuża czas wykonywania zadania.
- sprawia, że nie będziemy mogli ponownie skupić się nad zadaniem.

4. Na szybkie odprężenie i regenerację ciała oraz umysłu dobrze wpływa:

- obejrzenie ulubionego filmu.
- rozmowa telefoniczna z przyjacielem.
- krótka drzemka.

5. Podczas przerwy warto:

- zupełnie zapomnieć o zadaniu i pograć w gry komputerowe.
- zostać w domu – w ten sposób nic nas nie rozproszy.
- się rozciągnąć, by dać wytchnienie zmęczonemu kręgosłupowi.



6. Zaznacz zdanie prawdziwe.

- Słuchanie spokojnej muzyki nie ma wpływu na nasze samopoczucie.
- Obserwowanie wody zwiększa uczucie niepokoju.
- Po właściwie spędzonej przerwie będziemy bardziej skoncentrowani.