

Ciekawe, dlaczego... trzeba robić przerwy w nauce

Ćw. 5 – Odszukaj przysłowki w stopniu wyższym i zaznacz stojące przy nich litery. Następnie, poruszając się zgodnie z kierunkiem strzałek, złącz z tych liter rozwiązanie. Dzięki temu poznasz nazwę czynności, o której warto pamiętać, przygotowując się do nauki i pracy.

P	sprawniej	D	bardziej bez troski	Y	żmudny	H	systematyczny	O	kreatywniej	G	lepszy
J	ożywczo	S	regularnie	A	szybciej	T	energicznie	U	odprężająco	W	wydajniej
R	właściwy	L	bardziej twórczo	I	radośnie	N	chętniej	E	skoncentrowany	K	korzystnie

Y	uspokajająco	I	uważniej	Z	sumienny	A	bardziej ochotco
E	pilniej	A	wybitnie	P	mozolnie	O	uspokajająco
A	świeższy	U	wypoczęty	N	skuteczniej	I	bardziej wyciszony



rozwiązanie: _____

Warto poświęcić kilka chwil na przemyślenie, jaka metoda będzie najlepsza, by uczyć się w sposób wydajny i skuteczny. Przygotuj schemat działania, odpowiadając sobie m.in. na te pytania: o której porze zacznę się uczyć? czego potrzebuję, by wykonać to zadanie jak najlepiej? Pamiętaj, że otoczenie, w którym pracujemy, również wpływa na jakość nauki – warto wcześniej zadbać o porządek w pokoju, przewietrzyć pomieszczenie i uszykować niezbędne materiały.

Wyrobienie w sobie takich nawyków i organizowanie przerw, które odświeżą umysł, to prosty sposób na to, by Twoje działania były efektywne i zakończyły się sukcesem!