

#nastolatkuogarnij

naukę



SPECJALISTYCZNA PORADNIA WSPIERANIA ROZWOJU I TERAPII

www.spwrit.pl

MIEJSCE PRACY



zadbaj o swoją wygodę, zminimalizuj chaos

zorganizuj sobie miejsce pracy,

niech będzie uporządkowane i wygodne

przygotuj potrzebne książki, zeszyty, przybory...

wywietrz pokój

przygotuj sobie coś do picia, ewentualnie jedzenia

MATERIAŁ



podziel prace na porcje

zrób listę zadań do wykonania

podziel zadania na mniejsze części

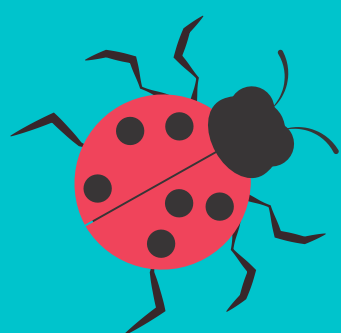
odhaczaj lub wykreślaj wykonane zadania

zaczynaj od kilku najłatwiejszych rzeczy,

wykonanie ich zmotywuje Cię do

dodatkowego wysiłku

notuj wizualnie



CZAS



nauka to trening interwałowy

pracuj nieprzerwanie przez 20 - 30 min

zrób przerwę 5 min

wrót do pracy na 20 - 30 min

po 4 sesjach pracy zrób przerwę 20 - 30 min

jeśli skończysz jedno zadanie podczas sesji, weź się za kolejne



SPOKÓJ

powiedz nie rozpraszaczom

wyłącz wszelkie rozpraszacze

wycisz powiadomienia z FB, MS, Insta itp.

sprawdzisz, je jeśli musisz, w krótkich przerwach

wyłącz TV, filmiki, webinary nie dotyczące tematu

może być tak, że lepiej pracujesz przy muzyce...niech

to będzie ułożona playlista, bez potrzeby wyszukiwania

