**Początek formularza**

**WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW**

****

**Oto kilka zasad, które pomogą skutecznie zdobywać wiedzę. Wypróbuj!**

1. Pamiętaj, że pomieszczenie, w którym się uczysz należy **przewietrzyć** przed przystąpieniem do pracy, a następnie w trakcie przerw w nauce.

2. Zadbaj o porządek w pokoju i na biurku.

3. Pamiętaj, że miejsce, gdzie się uczysz, musi być odpowiednio doświetlone. Najlepiej wykorzystuj naturalne światło.

4. Zaplanuj pracę, wyznacz czas, potrzebny na wykonanie poszczególnych zadań.

5. Właściwie się odżywiaj.

6. Pij dużo wody, aby nie czuć się ospałym.

7. Zachowaj właściwą postawę, siedząc przy biurku.

8. Zadbaj o ruch. Kilka ćwiczeń w czasie przerwy pobudzi krążenie.

9. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, powinna panować cisza. Usuń z niego „rozpraszacze” (telefony, pilot od telewizora).

10. Nie odkładaj na później zadanych prac. Wykonuj wszystko na bieżąco.

11. Ćwicz pamięć i koncentrację.

\ 