



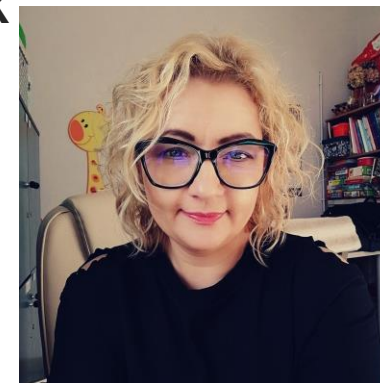
Jak dbać o układ
nerwowy?

Co wspiera
twoją koncentrację?

MAGDALENA KRYŻBA

TRENER BIOFEEDBACK

MAJ 2021 ROK



Jak przygotować miejsce do odrabiania lekcji i nauki.



- Posprzątaj biurko.
- Naszykuj tylko potrzebne przedmioty
(piórnik, zeszyt książka)
- Schowaj telefon, nie będzie potrzebny, jedynie Cię rozprasza. Wyłącz telewizor i komputer.
- Biurko powinno mieć jednolity, jednokolorowy blat.
- Otwórz okno, potrzebujesz świeżego powietrza.
- W pokoju nie powinno być za ciepło i za zimno.
- Rób przerwy między zadaniami, co 10/15 minut wstań zrób 10 przysiadów lub 20 pajacyków.
- Nie pij i nie jedz w trakcie nauki. Zrób to po zakończonych zadaniach.
- Staraj się nie zaczynać nauki zaraz po obiedzie, koncentracja spada po obfitym jedzeniu. Będzie Ci bardzo trudno skupić się i wydajnie pracować.
- Poproś rodziców/opiekunów by zajęli się w tym czasie młodszym rodzeństwem. Cisza to warunek dobrej koncentracji.

ZAPAMIĘTAJ

**"Lepiej uczyć się 20 minut w pełnym skupieniu,
niż 3 godziny w rozproszeniu."**

M.Kryźba



Zaplanuj czas na naukę i zabawę

- ☐ Zaplanuj w jakim czasie odrobisz lekcje
- ☐ Zaplanuj czas na zabawę i ruch
- ☐ Nie można cały dzień się uczyć
- ☐ Nie można cały dzień się bawić
- ☐ Wykonaj lekcje sprawnie i ciesz się z wolnego czasu.



Co warto zrobić po zakończonej nauce?

- 😊 Odłóż przybory do piórnika.
- 😊 Powiedz rodzicom, że już skończyłeś lekcje, chętnie sprawdzą czego się nauczyłeś, czy wszystko zrobione.
- 😊 Zamknij książki i zeszyty.
- 😊 Spakuj plecak do szkoły według planu lekcji.
- 😊 Schowaj książki na półkę.
- 😊 Odpocznij zrób to co sprawia Ci radość i przyjemność.



Co wspiera twój układ nerwowy?



Zdrowe i świeże jedzenie

Ruch na świeżym powietrzu

Kontakt z innymi ludźmi

Zdobywanie nowych wiadomości i umiejętności

Odwiedzanie nowych miejsc

Rozwijanie własnych zainteresowań

Opiekowanie się zwierzętami





Dziękuję za uwagę.
Mam nadzieję, że spotkamy się w szkole!
Magdalena Kryźba
