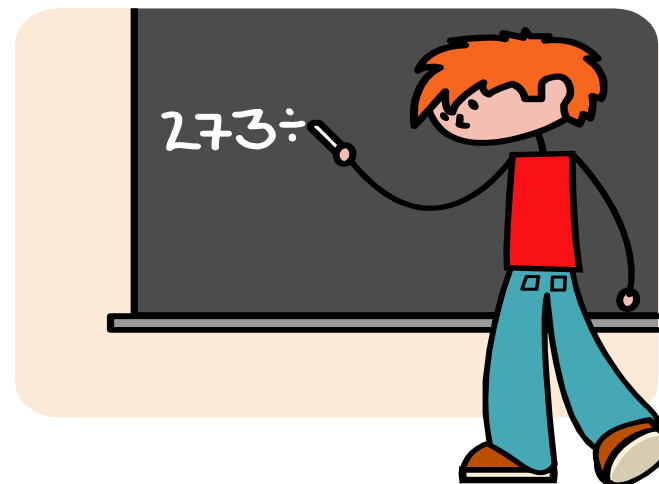


# *Żelazne zasady*



**1. UCZ SIĘ CAŁYM CIAŁEM:** *nie siedź nieruchomo jak warzywo przy biurku. Rusz się. Stukaj palcami w rytm słów. Podskakuj w tempie definicji z matematyki - zapamiętasz szybko i na długo. BO ZAPAMIĘUJĄ NIE TYLKO OCZY, ALE TEŻ USZY, WZROK I WSZYSTKIE MIĘŚNIE!!!!*

## **2. CHWAL SIĘ I OD RAZU ZASTOSUJ:**

*każdego dnia podsumowując dzień, pochwal się sam przed sobą, co porządnie dziś wykonałeś. Postaraj się od razu komuś jeszcze to opowiedzieć i jak najszybciej zastosować zdobytą wiedzę w praktyce. WTEDY DOWIESZ SIĘ, ILE NA SERIO JEST WARTA TWOJA NAUKA!!!!*

## **3. NAUKOWY SUPERGLUE: GDY SIĘ MASZ**

*UCZYĆ, TO SIĘ UCZ! Nie gap się w okno, nie wymyślaj nowych fryzur, nie marz o randce. Rób to, co masz robić i nie pozwalaj swoim myślom nigdzie odpływać. ZOBACZYSZ ILE GODZIN ODZYSKASZ!!!!*

**4. MIERZ CZAS:** *masz cztery zadania z matmy. Spójrz na zegarek, zapisz na marginesie godzinę. Potem siądź, aż zrobisz i znowu spójrz na zegarek. PO KRÓTRKIM CZASIE BĘDZIESZ WIDZIEĆ ILE CZASU ZAJMUJE CI ZROBIENIE DZISIEJSZEJ PRACY DOMOWEJ!!!!*

**5. ZACZYNAJ OD...** *WEŹ SIĘ DO TEGO, CO NAJBARDZIEJ LUBISZ, CO ROBISZ Z CHEĆCIĄ I RADOŚCIĄ!!! Potem rzeczy najtrudniejsze i te, których jest tak dużo, że prace będzie trzeba rozłożyć na kilka dni!!!!*

**6. ŚLADY:** *gdy rodzina wraca do domu, powinna wszędzie natrafić na ślady twojego wysiłku intelektualnego. Karteczki na lustrze, wycinki z gazet, wykresy, schematy i wypisane wzory - każdy powinien wiedzieć, że tu mieszka przyszły NAUKOWIEC!!!!*

**7. WYOBRAŻAJ SOBIE... NIE MA NIC GORSZEGO NIŻ SMUTNE WISZENIE NAD KSIĄŻKĄ!!!**  
*Dlatego wstań i wyobraź sobie, że jesteś wykładowcą w ośrodku dla pilotów i młodym astronautom tłumaczysz tajniki długości i szerokości geograficznej. JAK MUSISZ SAM KOMUŚ COŚ WYTŁUMACZYĆ - SAM ZAPAMIĘTUJESZ I TO ZE ZROZUMIENIEM OD RĘKI!!!!*

**8. WYZNACZ SOBIE MALUTKĄ NAGRODĘ...** *za dobrze wykonaną pracę każdemu należy się nagroda. Dlatego zanim siądziesz do pracy, napisz kartkę: „Jeśli do szesnastej będę OK z lekcjami, to mogę obejrzeć film, spotkać się z Gością, pograć w piłę...”*  
**NAGRODA MOTYWUJE DO PRACY, SAM ZOBACZYSZ!!!!**

**9. RYMUJ I ŚPIEWAJ:** *jeśli uda Ci się wymyślić wierszyk o tym, czego się uczysz - ZWYCIĘŻYŁEŚ!!!!*  
*Polubisz wysiłek, a na dodatek zapamiętasz już na zawsze. Nic tak łatwo nie zostaje nam w głowach jak rymy, absurdy, głupotki, a wszystko na znaną Ci melodię!!!*

**10. UŚMIECHAJ SIĘ:** *kiedy siadasz do lekcji skwaszony i obrażony na życie, to ten zły nastrój odsysa z Ciebie energię i potem brakuje Ci jej przy nauce. NIE RÓB TEGO WIĘCEJ!!!! - siadaj, weź trzy oddechy i trzy razy powtórz: TERAZ SIĘ BĘDĘ UCZYĆ, PRZECIEŻ MOGŁO MNIE SPOTKAĆ TYLE GORSZYCH RZECZY. Za dwie godziny będę już wolny! ZACZYNAM!!!!*

**UWIERZ, ŻE POMAGA!!!!**

*opracowała: Agata Niemczyk*