

## DRODZY UCZNIOWIE –



### może warto przeczytać i przemyśleć ?

1. Uwierz w siebie i siłę swego umysłu! Wiara w siebie jest jedną z najpotężniejszych sił na świecie a możliwości naszego umysłu są najczęściej niedoceniane przez nas.
2. Pozytywne myślenie, pozytywne nastawienie do szkolnych obowiązków i nauczycieli - czyni cuda! Nawet najnudniejszy przedmiot może stać się interesujący, gdy przestaniesz sobie bez przerwy wmawiać, że jest nudny i bez sensu. A groźny, czy niemiły Twoim zdaniem nauczyciel – może stać się Twoim przyjacielem.
3. Szkolny stres, strach przed kartkówką, sprawdzianem, czy odpytywaniem może zniweczyć Twój wysiłek i zamienić Twoją wiedzę w białą plamę. Jeżeli czujesz, że dopada Cię ten paraliżujący strach, to zrób 10 bardzo głębokich oddechów powtarzając sobie: Jestem dobry(a), na pewno sobie poradzę!
4. Powtarzanie sprzyja zapamiętywaniu. Odrabiaj zadania i przeglądaj notatki z lekcji po powrocie do domu – w tym samym dniu, naturalnie po zjedzeniu obiadu i krótkim odpoczynku.
5. To nie brak czasu przeszkadza Ci się uczyć! To brak dobrego planu! Zrób plan tygodnia oraz plan dnia, powieś je na widocznym miejscu i spoglądaj na nie kilka razy dziennie, sprawdzając, czy się wyrabiasz czy też nastąpiły jakieś przesunięcia. Nie zapomnij o uwzględnieniu w planie dnia czasu na relaks i rozrywkę – dobry odpoczynek sprzyja dobrej pracy!
6. Długo się uczyć wcale nie oznacza – dobrze się uczyć. Gdy siedzisz nad otwartym podręcznikiem i rozmyślasz o niebieskich migdałach, marnujesz tylko czas. Lepiej porozmyślaj o migdałach na spacerze, a w domu skoncentruj się na tym co czytasz.

7. Wykorzystaj do maksimum czas spędzony w szkole. Uczestniczenie w lekcji w znacznym stopniu skróci czas nauki w domu. Nadrabianie straconych przez gadanie czy nieuwagę godzin lekcyjnych jest nużące i mało twórcze.
8. Porządek na biurku pomoże Ci w uporządkowaniu myśli i w sprawnym odrobieniu lekcji. Nie mniej ważny jest porządek w zeszytach. Kolorowe ramki i podkreślenia ułatwiają zrozumienie i zapamiętanie materiału.
9. Życzliwość koleżeńska i przyjazne układy z klasą uatrakcyjnają czas spędzony w szkole i ułatwiają naukę. Zawsze milej jest wejść do klasy, gdy witają Cię przyjaciele, a nie wrogowie.
10. Warto zbierać dobre oceny, nie one jednak powinny być wyznacznikiem Twojego poczucia wartości. Pamiętaj, że nie uczysz się dla stopni ani dla rodziców – ale dla siebie! Jeśli więc zdarzy Ci się zła ocena, to pamiętaj, że nie przekreśla ona twych szans na sukces w nauce.

### **ZOSTAW SOBIE CZAS NA:**

1. **PRACĘ** – ona jest ceną sukcesu
2. **ROZMYŚLANIA** – one są źródłem siły
3. **ZABAWĘ** – ona jest tajemnicą młodości
4. **LEKTURĘ** – ona jest podstawą wiedzy
5. **MODLITWĘ** – ona oderwie Cię od spraw przyziemnych
6. **PRZYJACIOŁ** – oni są źródłem szczęścia
7. **MIŁOŚĆ BLIŹNIEGO** – ona jest Twoim darem dla niego
8. **MARZENIA** – one poniosą Twą duszę do gwiazd
9. **ŚMIECH** – on Ci pomoże znosić brzemię Twego życia
10. **PLANOWANIE** – wtedy znajdziesz czas na pierwszych dziewięć rzeczy