

Установите приложение-помощник для концентрации во время учёбы - и выращивайте виртуальные деревья за соблюдение таймера.

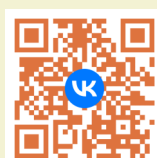
Focus Plant



Адрес ЦДБ:
п. Мотыгино
ул. Партизанская, зд.3

Часы работы:
Понедельник -
пятница
Без перерыва на
обед
с 9:00 до 19:00
Суббота -
выходной
Воскресенье
с 10:00 до 18:00
Перерыв на обед
с 13:00 до 14:00

Посещайте наш сайт и соцсети
в ВКонтакте и
Одноклассниках



МБУК «МБС ММО»
Центральная детская библиотека

Секреты быстрых уроков

Как сделать уроки быстрее,
чтобы осталось время на игры?



г.п. Мотыгино 2026 г.

Почему уроки делаются долго?



Монстр «Зависание»:
Уведомления в телефоне съедают время

Монстр «Гора»:
Мысль «Надо сделать всё сразу»



Монстр «Невнимашка»:
Долго сидит и не понимает тему

Монстр «Потеряйкин»:
Ручки нет, линейка сломалась, ищущу 20 минут.



Убери телефон в другую комнату

Заведи таймер на 15-25 минут

Всё это время ты *только* делаешь уроки. Даже если очень не хочется

Таймер зазвенел — вставай! Перерыв 5-10 минут, но без телефона

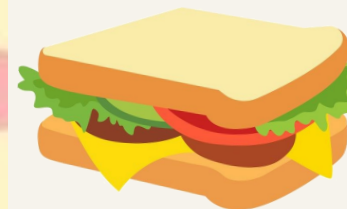
Повтори цикл

Почему это работает: Мозг видит «финишную черту» и не паникует

ПРАВИЛО «БУТЕРБРОД»



“Съешь лягушку”
Начни с самого трудного предмета. Пока мозг свежий, справишься быстро.



“Сэндвич”
Потом сделай что-то среднее по сложности.



“Конфетка”
Оставь самое любимое и легкое. Это будет награда