

NIE KUJ, ZROZUM.

Nic nauczysz się całego podręcznika na pamięć. Duzo lepiej zapamiętasz materiał jeżeli go

zrozumiesz. Wtedy zaczniesz tworzyć własne skojarzenia. **Mozg, by pamiętać, musi się**

zaangażować.

BĄDZ AKTYWNY, NIE NUDZ SIĘ.

Mózg jest tym sprawniejszy im bardziej jest skupiony i zaintrygowany tematem. Nawet jeśli przedmiot jest nudny, musisz zaangażować pamięć. Nie wystarczy bierne czytanie. Podkreślaj,

zarysuj, notuj, dopisuj zarty, rob rysunki i mapy myśli.

Wykorzystuj kolory i przyklejaj karteczki.

ROB ZAPLANOWANE **PRZERWY**,

Mozg potrzebuje swiezosci.

Rob regularne przerwy np. o 45 min.

Podczas nich pospaceruj, przewietrz się.

Nie siedz przy biurku.

POWTARZAJ, POWTARZAJ I JESZCZE RAZ POWTARZAJ,

Naukę możesz podzielić na etapy. Pierwszy przejrzenie

materiału, potem uważne przeczytanie, zakreślenie najważniejszych fragmentów, zrobienie notatek... **DRUGI, POWTARZANIE CZĘŚCI**

MATERIAŁU AZ DO ZROZUMIENIA I ZAPAMIĘTANIA. Trzeci:
powtarzanie materiału za godzinę, za dzień, tydzień,
kilka dni.

