

# 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,*

*zaznaczaj, 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.

