

# JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ



- *Skoncentruj się i bądź uważny*
- *Zaangażuj wszystkie zmysły: podkreślaj, rysuj, zaznaczaj, rób fiszki*
- *Twórz powiązania z tym, co już wiesz*
- *Korzystaj z mnemotechnik: akronimy, rymy, wiersze, haki pamięciowe, pałac pamięci*
- *Kategoryzuj i porcjuj informacje, których się uczysz. Im trudniejszy materiał tym krótsze interwały nauki*
- *Rób przerwy w czasie nauki np. 45 min nauki i 15 min przerwy*
- *W czasie przerw rób coś innego niż podczas nauki*
- *Wzbudzaj w sobie pozytywne emocje podczas nauki*
- *Nadawaj informacjom osobistego znaczenia  
Wykorzystuj wyobraźnię*
- *Zaplanuj powtórki*

