



Skuteczne



ZAPAMIĘTYWANIE



20% PRZECZYTANIE
30% SŁYSZENIE
40% ZOBACZENIE
50% POWIEDZENIE
60% ZROBIENIE

**POŁĄCZENIE WSZYSTKICH
DZIAŁAŃ = 90%
ZAPAMIĘTANIA**

POWTARZANIE

przez 40 sekund powtarzaj
jedną informację



opowiedz komuś o tym,
czego się nauczyłeś

NOTATKI

swój system notowania,
odręczne notatki,
robienie rysunków



mierzenie czasu,
krótkie 10 minutowe przerwy,
jako czas na utrwalenie informacji

PRZERWY

NATURA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

wyjście do ogrodu,
na balkon,
ćwiczenia fizyczne (np. pajacyki, brzuszki)



KONCENTRACJA

odłóż telefon, zaplanuj naukę,
trzymaj dyscyplinę

