JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ A NIE NAMĘCZYĆ:

1. **uprawiaj sport - prawidłowo odżywiony i dotleniony mózg działa sprawniej**
2. **wysiłek intelektualny też jest niezbędny - najlepiej ucz się języka obcego, ale też czytaj książki lub rozwiązuj krzyżówki**
3. **relaks, spokój i dobry nastrój ułatwiają zapamiętywanie**
4. **jeśli podejdziesz do nauki z pasją i zapałem, zapamiętasz szybciej i więcej, przekonaj siebie, że warto się nauczyć bo...**
5. **maratony uczenia się są najmniej skutecznym sposobem przygotowywania się - mózg po kilku godzinach asymilowania wiedzy męczy się i nie przyjmuje nowych informacjizbyt dobrze (np. jedna godzina uczenia się na świeżo równa się trzem godzinom kucia po nocach)**
6. **oprócz słów i liczb wykorzystuj także kolor, rytm, przestrzeń, wyobraźnie i emocje;**
7. **w myśl słów Konfucjusza: „Powiedz mi - a zapomnę, pokaż mi - a zapamiętam...”; znajdź praktyczne zastosowanie tego, o czym się uczysz**
8. **wybieraj sprawy najistotniejsze - ucz się mało, ale porządnie i z przerwami 5-10 minutowymi, najlepiej co 45 minut**

****

**Ważne i ekonomiczne są powtórki:**

* **pierwsza powinna się odbyć około 10 minut po zakończeniu nauki,**
* **druga - godzinę po pierwszej powtórce,**
* **trzecia - dzień po poprzedniej,**
* **czwarta - po czterech dniach,**
* **piąta po tygodniu,**
* **szósta - po dwunastu dniach,**
* **siódma - po dwudziestu,**
* **ósma - po miesiącu,**
* **dziewiąta po trzech miesiącach,**
* **dziesiąta - po pół roku,**

**za każdym razem powtarzaj co najmniej przez 5 minut.**