

# Jak skutecznie zapamiętać to czego się uczymy?

Przed nauką zjedz  
lekki posiłek.



Zadbaj o miejsce,  
w którym się uczysz.



Wywietrz pokój. Dotleniony  
mózg sprawniej pracuje.



Wycisz telefon,  
wyłącz telewizor.



Wykonuj notatki,  
podkreślaj ważne informacje.



Rób przerwy.



## Znajdź technikę zapamiętywania, która najbardziej Tobie odpowiada.

**Wzrokowiec** zapamiętuje dobrze takie rzeczy jak schematy, tabele, rysunki oraz kolory. Najlepszą formą nauki są wykresy czy mapy myślowe.

**Słuchowiec** lubi wykłady, dialogi czy inne formy dziękowego przekazu informacji. Efektywnym sposobem nauki jest głośne czytanie, jak i powtarzanie nauczonych regół. W czasie nauki słuchowcowi może pomagać muzyka.

**Kinestetyk (ruchowiec)** pamięta to, co sam wykonał. Lubi ruch i emocje, często gestykuje. Podczas nauki powinni możliwie jak najbardziej angażować swoje ciało do nauki m.in. chodząc powtarzając informacje.