

5 KROKÓW DO PIĄTKI ZE SPRAWDZIANU

1. Ruch.

Przed nauką idź na krótki spacer lub przebiegnij się. Aktywność fizyczna dotleni mózg i przygotowuje go do przyswojenia wiedzy.

2. Usuń rozpraszacze.

Telefony i inne ekrany, które nie pomagają Ci w nauce, usuń z zasięgu wzroku, by nie rozpraszały Twojej uwagi, najlepiej do innego pomieszczenia.

3. Rób przerwy!

Krótkie sesje nauki po 25 minut, przerywaj krótkimi przerwami, na przykład 5 minut. Dzięki temu to, czego się dowiedziałeś, ma szansę spokojnie znaleźć miejsce w Twojej głowie.

4. Zaczynij wcześniej.

Nie zostawiaj nauki na ostatnią chwilę, stres przeszkadza w zapamiętywaniu!

5. Przygotuj miejsce.

Uporządkowane biurko i cisza wokół pomogą się skupić.

