



Pearson

Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

10 technik wspierających zapamiętywanie

1



Zadbaj o odpowiednie warunki do nauki.

2



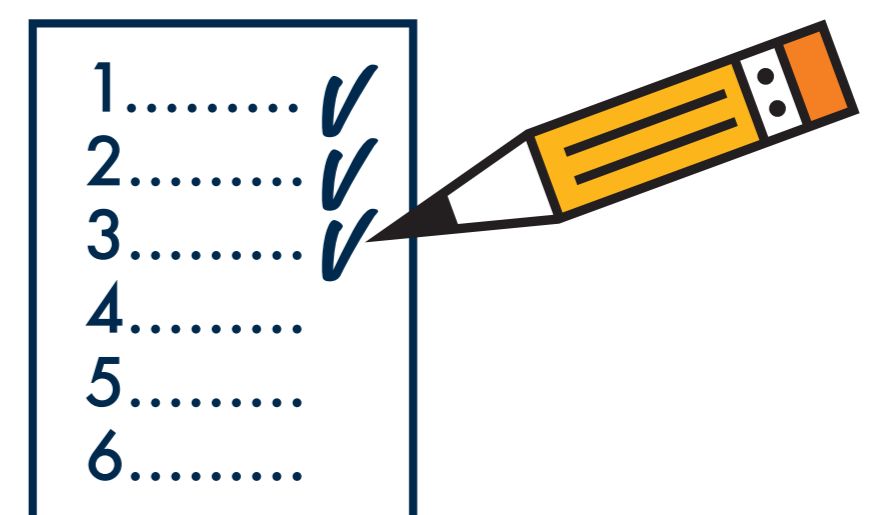
Skup się tylko na nauce.

3



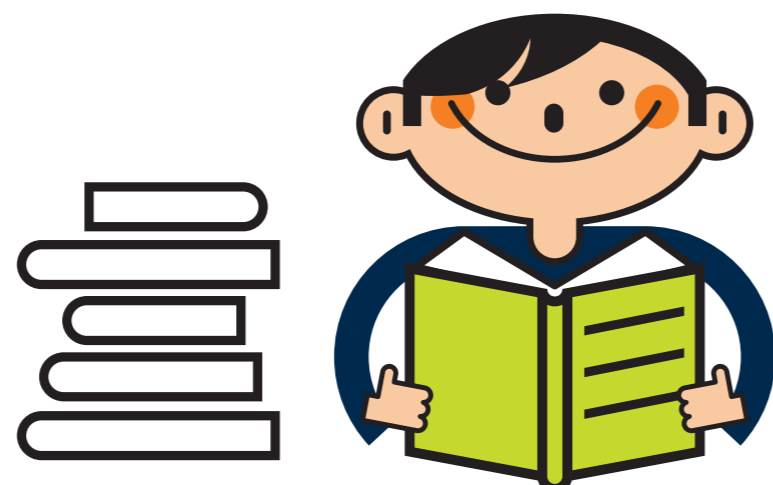
Twórz własne quizy i testuj siebie.

4



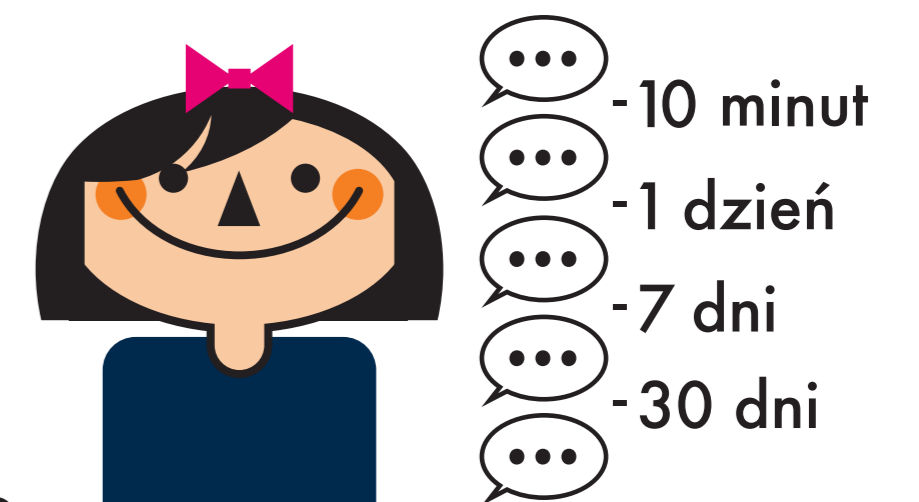
Zapisuj odpowiedzi i sprawdzaj, czy są poprawne.

5



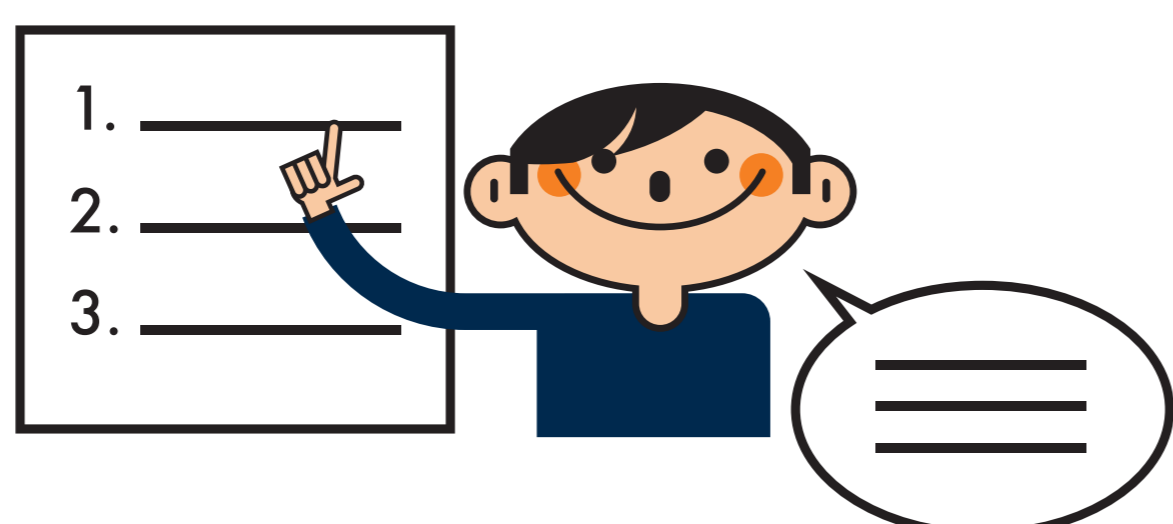
Podziel materiał na małe porcje, które można opanować podczas jednej sesji uczenia się.

6



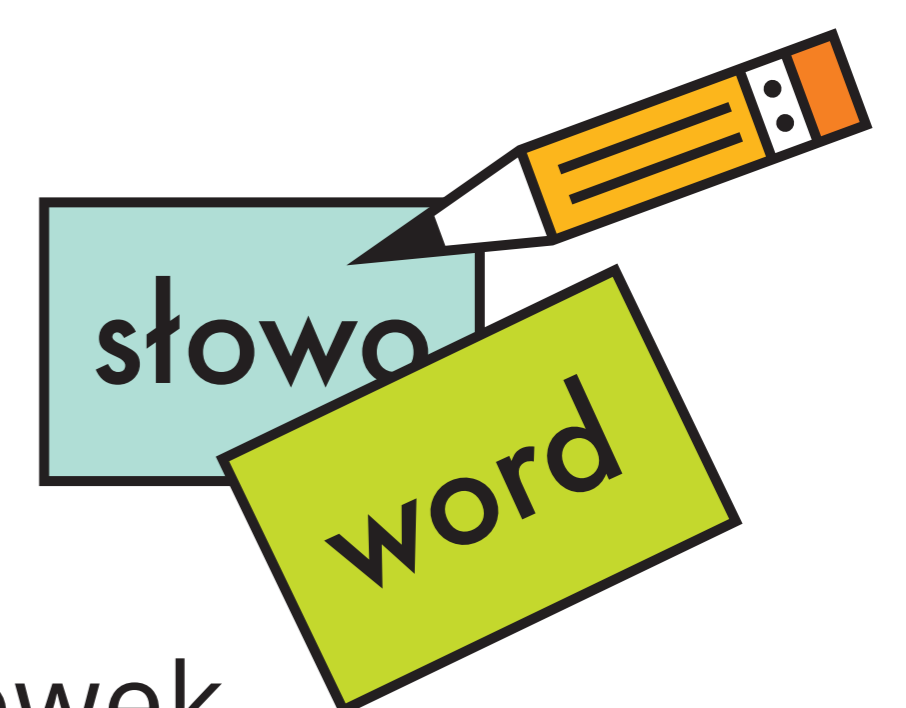
Powtórz materiał po kilku minutach, po dniu, po tygodniu, po miesiącu.

7



Wyjaśniaj nowe pojęcia własnymi słowami.

8



Wykorzystuj fiszki do nauki słówek.

9



Wymyślaj zdania z nowymi słowami i strukturami.

10



Ćwicz jedno zagadnienie na różne sposoby zamiast skupiać się na jednym typie zadań.