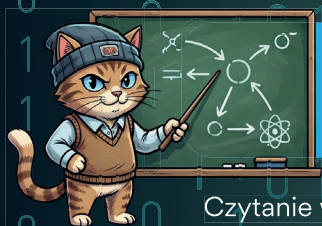


HAKUJ SWÓJ MÓZG!

CZYLI JAK UCZYĆ SIĘ KRÓCEJ,
A ZAPAMIĘTYWAĆ WIĘCEJ?



NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ (ZŁUDZENIE WIEDZY)

Czytanie w kółko tych samych notatek i zakreślanie markerem tworzy tylko wrażenie, że umiesz. Co działa naprawdę?

- **Testuj się!** Zamykaj książkę i próbuj przypomnieć sobie materiał z pamięci.
- **Zostań nauczycielem.** Wyłumacz to, czego się uczysz, koledze, młodszej siostrze albo... kotu. Jeśli nie potrafisz opowiedzieć o tym własnymi słowami – to jeszcze tego nie ogarniasz!



BUDUJ SIĘĆ SKOJARZEŃ

Wiedza nie lubi samotności. Zamiast wkuwać na blachę, **zadaj sobie pytania:**

- Z czym mi się to kojarzy?
- Jak to się łączy z tym, co już wiem?
- Czy mogę to odnieść do własnych doświadczeń?

Im więcej **skojarzeń** zbudujesz, tym szybciej Twój mózg odnajdzie właściwą odpowiedź podczas sprawdzianu.



DŁUGOPIS WYGRYWA Z KLAWIATURĄ

- **Pisząc na klawiaturze**, działasz jak maszyna. Przepisujesz szybko, ale płytko przetwarzasz. Dużo słów, mało refleksji.
- **Pisząc odręcznie**, musisz wybierać to, co najważniejsze, streszczać, używać symboli i skrótów. To głębokie przetwarzanie, które ułatwia zapamiętywanie!



ZŁAP RÓWNOWAGĘ (CIAŁO I UMYŚŁ)

- **Ruszaj się!** Wysiłek fizyczny wspiera budowę nowych połączeń między neuronami. Poprawia szybkość myślenia i koncentrację.
- **Uważaj na pułapkę dopaminy.** Nadmiar „szybkiej przyjemności” (np. scrollowanie social mediów godzinami) sprawia, że mózg się rozleniwia. Trudniej Ci potem znaleźć motywację do celów, które wymagają czasu, takich jak nauka czy przeczytanie książki.
- **Zaplanuj przerwy świadomie.** Zamiast sięgać po telefon odruchowo, wyznacz sobie konkretny czas na odpoczynek i trzymaj się tego.

ZACZNIJ OD JEDNEJ RZECZY JUŻ DZIŚ

- Twój mózg zmienia się za każdym razem, gdy się uczysz. Nie musisz wdrażać wszystkiego naraz. Wybierz jedną technikę i przetestuj ją już przy najbliższej okazji. Mały krok to realna zmiana.

