

## **SECRETELE INVĂȚĂRII EFICIENTE**

☺ Orele de maximă eficiență pentru învățare sunt între: 8 – 12 și 16 – 18 !

● În camera de studiu să nu existe zgomot (radio, televizor, computer) !

● Stai într-o poziție care să te mențină treaz (nu! pe scaun nu pe canapea sau fotoliu) !

☺ Nu mânca în timp ce înveți !

● Incepe cu materiile mai dificile și termină cu ceva ușor.

● Repetă cu voce tare fiecare frază învățată !

● După 20/30 min de studiu fă pauze scurte de 5/10 min !

☺ Scrie ideile principale învățate ( poți folosi schema, rezumatul, autodictarea ) !

● Repetă de mai multe ori informația de la mijlocul materialului de studiu !

● Programul tău de studiu să fie afișat pe usa camerei pentru a nu fi deranjat !