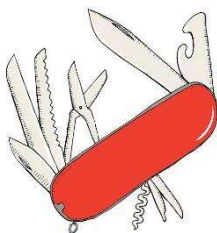


# Kaip gali greičiau ko nors išmokti?

1



## **NUSTOK „MULTITASKINTI“**

Multitaskinti reiškia vienu metu atlikti daug darbų. Kai tai darai, dalis gautos informacijos patenka ne į tą smegenų vietą ir taip nebeatsimeni daug dalykų. Mūsų smegenys negali sutelkti dėmesio į kelias užduotis vienu metu. Jei tu vienu metu bėgi nuo vienos užduoties, prie kitos, taip prarandi savo produktyvumą.

2



## **NEIŠRADINĖK DVIRAČIO**

Surask žmogų, kuris jau yra įvaldęs tai, ko tu nori išmokti. Pasinaudok jo patirtimi ir nueitu keliu, jo patarimais ir pastebėjimais. Tokiu būdu per trumpesnę laiką gali sužinoti daugiau naujų dalykų.

3



## **LEISK SAVO SMEGENIMS STEBĖTIS**

Skirk kokybiško laiko savo smegenims. Padaryk pertraukėles, kurių metu leisk savo smegenims pailsėti. Pertraukėlių metu eik pasivaikščiot, išsimaudyk vonioje ar kaip nors kitaip leisk savo smegenims klajoti.

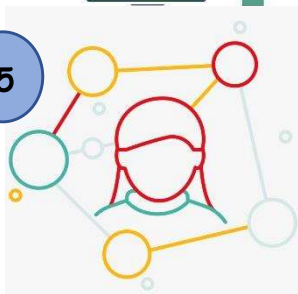
4



## **REPETUOK, REPETUOK, REPETUOK...**

Kuo daugiau bandai pakartoti ir išbandyti tai, ko nori išmokti, tuo smegenys labiau sustiprina reikiamus įgūdžius. Tai ko nori išmokti, turi praktiškai išbandyti. Daug kartų.

5



## **NAUJAI IŠMOKTAS ŽINIAS SUSIEK SU SENIAU IŠMOKTA INFORMACIJA.**

Jei nori, kad išmokta informacija ilgiau išliktų tavo atmintyje, turi sukurti ryšius tarp naujos informacijos ir to, ką jau žinai iš seniau.

Jei tau kils klausimų, kaip padaryti tai, ką čia prašiau, pasikonsultuok su savo tėvais, mokytojais ar manimi.  
Tavo psichologė Agnė