

# SFATURI PENTRU A STUDIA EFICIENT DE ACASĂ

Psiholog, Pîrva Dănuț Titel



## ACORDĂ UN TIMP LIMITAT FIECĂREI ACTIVITĂȚI

Folosiți un cronometru de bucătărie sau un ceas pentru a gestiona timpul: 25 de minute de studiu, 5 minute de pauză. Un timp marcat ajută la reglarea studiului. De fiecare dată când ați reușit să mențineți concentrarea, marcați un plus pe o foaie, de fiecare dată când nu ați reușit, marcați un minus, așa că în final veți vedea dacă timpul petrecut în studiu a fost unul de calitate.



## EVITAȚI DISTRAGERILE

Când studiați, lăsați deoparte smartphone-ul, telefonul mobil, televizorul sau alte tentații. Puteți răspunde la chat-uri, puteți asculta o melodie sau puteți viziona un videoclip în minutele de pauză pe care vi le-ați stabilit.



## CITIȚI CU VOCE TARE

Citirea cu voce tare este foarte utilă, creierul nostru absoarbe informații atât vizual, cât și auditiv și, în acest fel, ne pregătim pentru expunerea orală.



# SCRIEȚI CU MÂNA

Amintiți-vă că este esențial să luați notițe în timp ce studiați. Scrierea manuală ne ajută să memorăm, iar dacă folosim culori, simboluri sau desene învățarea va fi mai ușoară!

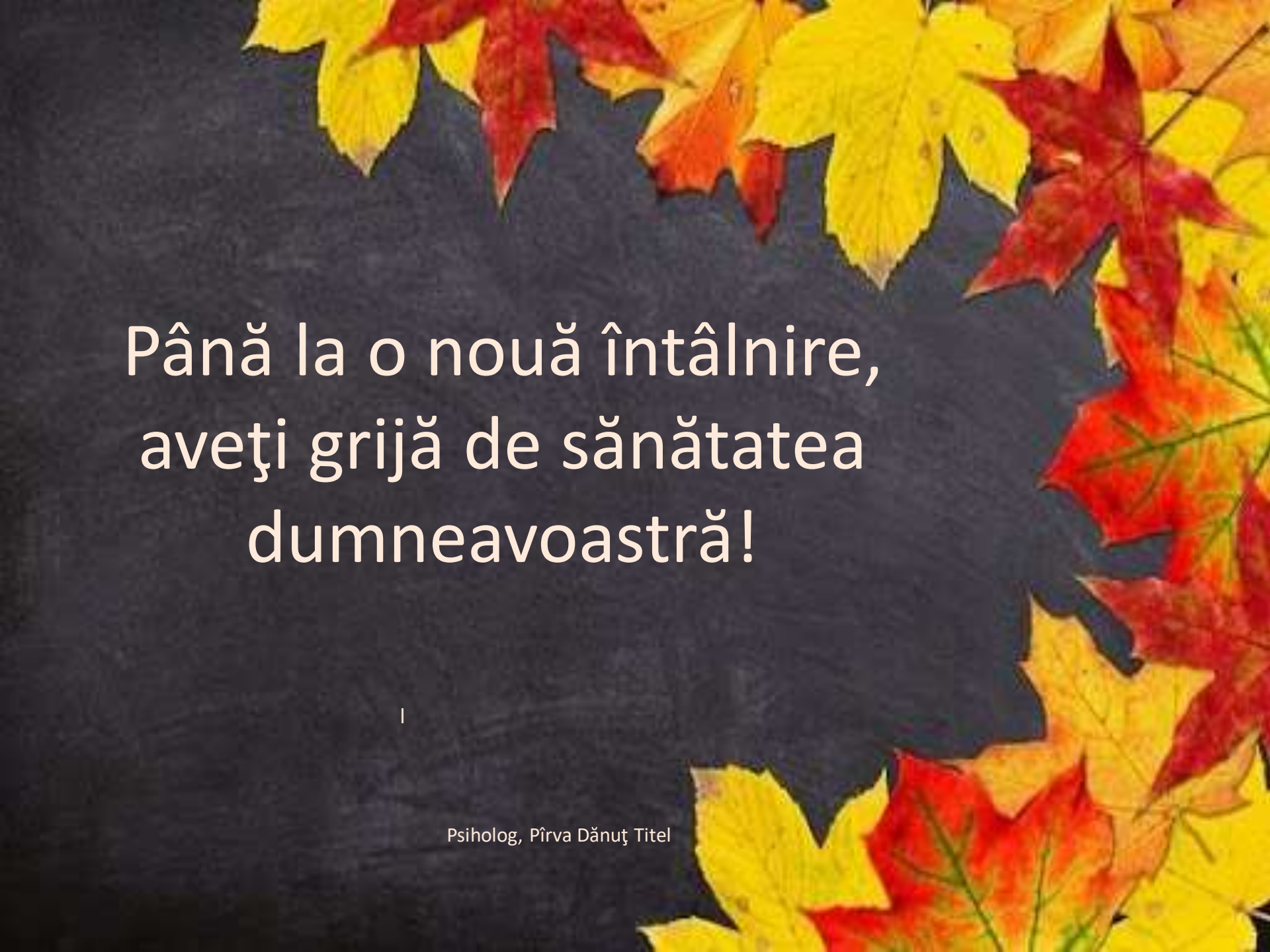
# ÎMPARTIȚI MATERIALUL DE STUDIAT ÎN FRAGMENTE

Pentru un studiu de calitate, este important să vă stabiliți obiective concrete și măsurabile. Studiarea treptată a conținuturilor, puțin câte puțin, verificarea lor la intervale scurte, ajută la o bună fixare a informațiilor.



# FĂ O PROVOCARE

Cu un partener sau membru al familiei, totul este mai ușor. După ce ați învățat, provocați un coleg sau un membru al familiei la o „confruntare” online sau față în față pentru a va testa cunoștințele acumulate.



Până la o nouă întâlnire,  
aveți grijă de sănătatea  
dumneavoastră!

|

Psiholog, Pîrva Dănuț Titel