

Planowanie 3x3



Jak w 3 krokach zaplanować naukę, aby podnieść jej skuteczność!

Jak planować naukę?

BLOK PIERWSZY

- 1a. Aktywna Nauka (PIERWSZY KONTAKT z informacją)
- 1b. Przerwa na RUCH
- 1c. Aktywna Powtórka

BLOK DRUGI

- 2a. Aktywna Nauka (ZROZUMIENIE informacji)
- 2b. Przerwa na RUCH
- 2c. Aktywna Powtórka

BLOK TRZECI

- 3a. Aktywna Nauka (Zapamiętanie informacji)
- 3b. Przerwa na RUCH
- 3c. Aktywna Powtórka

Stosuj zawsze, gdy:

- planujesz samodzielną naukę w domu
- **przygotowujesz się do egzaminu**
- piszesz pracę licencjacką, magisterską
- **przygotowujesz prezentację, wykład**

Zasoby dotyczące ćwiczeń w przerwach:

[Ćwiczenia Kinezylogii Edukacyjnej \(PDF\)](#)

[Rytmizacja z Kinezylogii \(wideo\)](#)

[Zbiór różnych ćwiczeń fitness \(wideo\)](#)

[Zumba – elementy tańca i fitness \(wideo\)](#)

[Ćwiczenia cardio – 10 min \(wideo\)](#)