

BHP

dziś stopniowo

START

systematycznie

powtórki

24h

7 dniach

30 dniach

6 miesiącach

przerwy

H₂O

☺ ☺ ☺

ĆWICZ SIĘ

praktyka czyni

MISTRZA



O₂

1 2 3 4

uczenie się z MM

ucz się

Wielozmysłowo

☺ kolor + obraz

3 mów na GŁOS



1 "mów" palcem po



notatki

uporządkować

zrobić MM szczegółowe

zbiorcze

strategia

powtórek

1x / tydzień

przeгляд MM



dwicz bez

MM

rysuj z



pamięci

porównaj z



pamięci

z

uchwyc

luki



braki

i dwicz



Agata Baj