

Jak skutecznie się uczyć i poradzić sobie ze stresem przed egzaminem ósmoklasisty

W zeszły czwartek ósmoklasiści klas podstawowych odwiedzili bibliotekę, żeby poznać sposoby na redukcję stresu i zrozumieć mechanizmy dzięki którym nauka będzie efektywniejsza

Planowanie relaksu, oddechy, regularne 5-minutowe przerwy, fazy snu czy stosowanie kolorów to sposoby, które znacząco pomogą młodemu człowiekowi usprawnić zapamiętywanie. Dziękujemy @cosinus za serię wykładów!