

Cum să înveți eficient pentru Evaluarea Națională

1. Fă-ți un plan pe săptămâni

- Împarte materia în unități mici (ex: „Funcții” la mate, „Substantiv” la română).
- Stabilește obiective zilnice (30–60 min la o materie).
- Lasă ultimele 2–3 săptămâni doar pentru recapitulare și simulări.

2. Învață prin structuri și scheme

- La Română: fă fișe cu definiții (părți de vorbire, figuri de stil, tipuri de texte).
- La Mate: rezolvă modele și formulează „pași standard” (ex: cum rezolvi ecuații de gradul II).
- Folosește culori / marcaje ca să-ți rămână vizual în minte.

3. Exersează cu teste și cronometru

- O dată pe săptămână, fă un test complet (simulare acasă).
- Cronometrează-te → înveți să gestionezi timpul (2 ore la română, 2 ore la mate).
- După test: corectează și vezi unde greșești, apoi refă exercițiile greșite.

4. Alternează materiile

- Nu face numai mate sau numai română într-o zi.
- Ex: dimineața română (lectură + gramatică), după-amiaza mate (probleme).

5. Repetă activ, nu pasiv

- Scrie, rezolvă, spune cu voce tare.
- Nu te mulțumi doar să citești teoria. Dacă nu explici cu propriile cuvinte, nu o stăpânești încă.

6. Folosește resurse online

- Brio.ro (teste standardizate ce măsoară în totalitate cunoștințele și competențele pe care un elev trebuie să le aibă pentru clasa și materia respectivă în momentul testării._ le găsești la Centrul de Meditatii SUPER
- Video-uri explicative pe YouTube

7. Ai grijă la tine

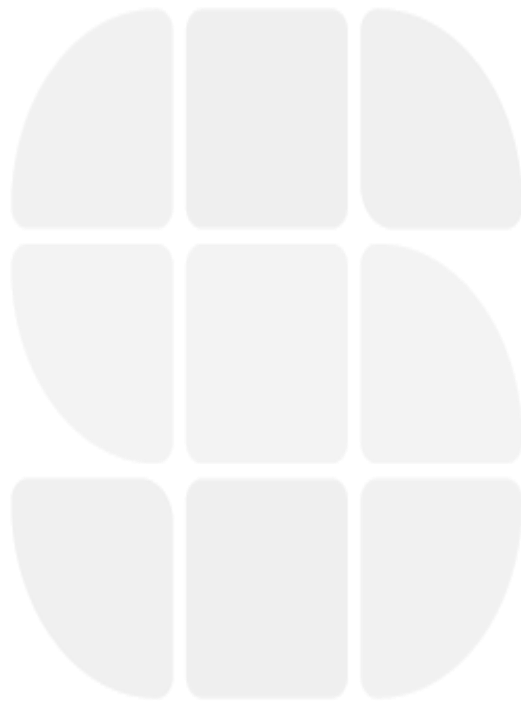
- Pauze scurte (tehnica Pomodoro – 25 min lucru, 5 min pauză).
- Somn suficient (minim 7 h).
- Mâncare ușoară și apă → contează la concentrare.

8. Înainte de examen

- Recapitulează formulele și definițiile de bază.

- Fă 1-2 teste ușoare pentru încredere.
- Culcă-te devreme, nu învăța toată noaptea.

Secret: constanța bate intensitatea. Mai bine 1 oră zilnic, decât 5 ore într-o singură zi și apoi nimic.



CENTRUL DE MEDITAȚII
SUPER

2025