

WSKAZÓWKI DLA UCZĄCYCH SIĘ



1. UNIKAJ MARATONÓW:



Jeżeli Ty jesteś znudzony i zaspany, to Twój mózg odczuwa to samo, a to nie pomaga w zapamiętywaniu. Zamiast poświęcać wiele godzin pod rząd na uczenie się jednego przedmiotu, podziel materiał tak, aby uczyć się na zmianę po trochu.

2. ZRÓB SOBIE PRZERWĘ:



Jeżeli masz wrażenie, że nie wytrzymasz już ani chwili dłużej ucząc się, to prawdopodobnie masz rację. Pora na przerwę. Jednak nie powinna ona trwać godziny i polegać na leżeniu przed telewizorem. Aby przerwa była efektywna, powinna trwać od kilku do kilkunastu minut. W jej trakcie możesz:

- iść na spacer,
- przewietrzyć pokój,
- wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych,
- przekąsić coś lub napić się,
- porozmawiać z kimś na temat nie związany z nauką.

3. ZREZYGNUJ Z COLI I NAPOJÓW SŁODZONYCH:



Tym, co powinieneś pić podczas nauki jest woda lub herbata (najlepiej ziołowa, zielona lub czerwona).

4. WYŚPIJ SIĘ:

Nie ignoruj potrzeb swego organizmu. Jeżeli mówi Ci on, że powinieneś spać, prawdopodobnie



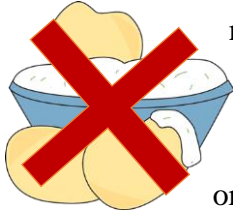
ma rację. Gdy jesteś senny, Twoja nauka i tak jest nieefektywna. Co więcej, sen uporządkuje to, czego się nauczyłeś, sprawi, że łatwiej to sobie przypomnisz i pomoże Ci się skoncentrować. Już piętnastominutowa drzemka może zdziałać cuda.

5. WYZNACZ SOBIE REALNY CEL:

Podziel sobie materiał na części i wyznaczaj sobie cele, które rzeczywiście jesteś w stanie zrealizować. Będziesz w stanie ocenić ile masz już za Tobą, a jeżeli zrealizujesz plan, będziesz miał powody do zadowolenia.

6. DOSTARCZAJ SOBIE ENERGIĘ:

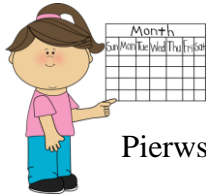
Podczas nauki nie powinieneś się głodzić ani objadać. To pierwsze powoduje, że Twemu



mózgowi brakuje energii, drugie powoduje odpływ krwi z mózgu do trzewi, co sprawia, że jest on niedotleniony i też nie pracuje dobrze. Unikaj jednak słodkich i słonych przekąsek. Najlepiej będzie, jeżeli będziesz podjadać orzechy i suszone owoce.

7. MĄDRZE ZAPLANUJ POWTÓRKI:

Nie czekaj z powtórką do czasu, aż opanujesz cały materiał. Powtarzaj często małe fragmenty wiedzy. Dzięki temu będziesz miał pewność, że powtórzysz wszystko, a ponadto większa liczba powtórek gwarantuje lepsze zapamiętanie materiału.



Pierwszy raz przypomnij sobie to, czego się uczyłeś zaraz po zakończeniu nauki.