

# 10 przykazań jak się uczyć!!!

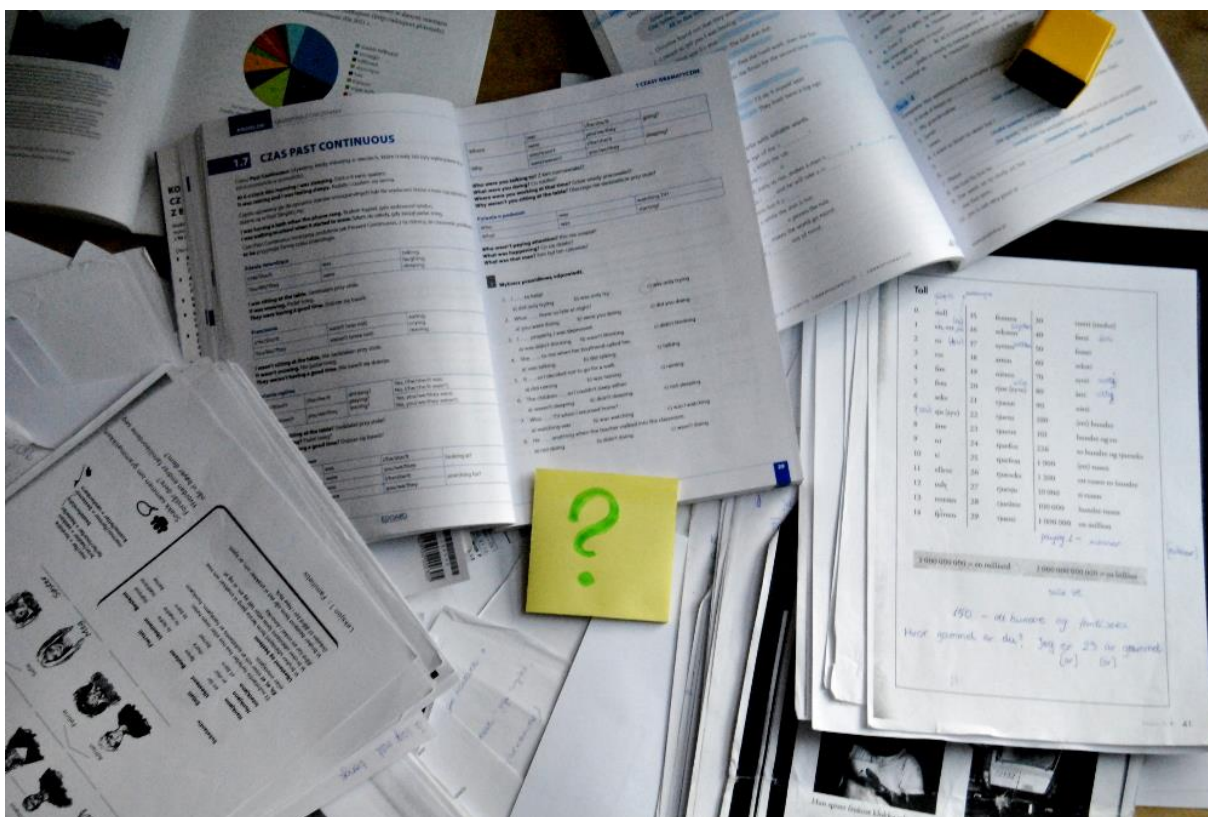
## 1. Świeżość.

Świeży, wypoczęty mózg pracuje najefektywniej. Przed nauką wyjdź na kilkuminutowy spacer na świeżym powietrzu. Ważny też jest relaks i wypoczynek, przed samą nauką nie myśl o nauce tylko relaksuj się chwilą, zadbaj o dobry humor i pozytywne nastawienie. Świeżość i energia wypoczętego mózgu gwarantuje kilkakrotnie szybsze efekty nauki. Prowadź zdrowy tryb życia oraz serwuj sobie aktywność intelektualną w postaci łamigłówek logicznych, gry w szachy, nauki słówek języka obcego.



## 2. Im więcej tym lepiej.

Im więcej się uczysz tym sprawniej pracuje twój mózg. Twój mózg jest tak skonstruowany, że chętnie przyswaja wiedzę, która Cię interesuje, rzeczy których nie rozumiesz trudniej jest zapamiętać. Staraj się samemu odkryć co mogłoby Cię zainteresować w danym temacie i sprawić by ta nauka była dla ciebie przyjemna i atrakcyjna.



### 3. Systematyczność.

Gdy trudno wziąć się do nauki dużej partii materiału, możesz efektywniej wykorzystać czas przeznaczony na naukę. Rozłóż naukę w czasie oznacza to, że wystarczy każdego dnia opracować sobie część materiału który dasz radę zapamiętać, aby skutecznie opanować cały materiał. Załóż sobie cel i spróbuj go osiągnąć systematyczną pracą - codziennie trochę.

**systematyczność z V blm «charakter, cecha tego, kto jest systematyczny (lub tego, co jest ułożone, wykonywane systematycznie)»: Cechuje ich wytrwałość w pracy i systematyczność. Po solidnym opanowaniu jednego ćwiczenia przechodzą do następnego. BIELCZ. Narc. 86. Ojciec od najmłodszeo wieku usiłował w niego wszczepić zamiłowanie, a raczej przyzwyczajenie do systematyczności, pracy i porządku. JUN. Wod. 7. // SWil**

## 4. Otoczenie.

Zadbaj o sprzyjające otoczenie. Przewietrzone pomieszczenie, odpowiednia przestrzeń, oświetlenie, wygodny blat roboczy, pomoce to wszystko wpływa na efektywność twojej nauki. Znajdź miejsce w swoim domu, w którym będzie Ci najlepiej przyswajać wiedzę. Wybierz miejsce odizolowane, unikaj pomieszczeń z urządzeniami elektronicznymi, takimi jak telewizor ponieważ będą Cię jedynie rozpraszać.





## 5. Przygotuj się.

Zrób listę rzeczy których potrzebujesz. Nieustanne przerywanie koncentracji w celu znalezienia materiałów celu znalezienia materiałów nie tylko obniża wydajność, ale także daje wymówkę, aby przerwać dalszą naukę. Połóż na biurku wszystko, co będzie Ci potrzebne. Staraj się wyeliminować rozpraszacze i niepotrzebne rzeczy, takie jak notatki z innych przedmiotów, przesuważ je na brzeg biurka lub całkowicie je odłóż.



## 6. Ustal priorytety.

Zrób listę zadań do wykonania na dany dzień do nauczania. Nie wszystko jest tak samo ważne, dlatego nadawaj zadaniom priorytety. Zaczynij od zapoznania się z tematem, który uważasz za najważniejszy i upewnij się, że przeznaczasz mu wystarczająco dużo czasu. Jeśli zostawisz najtrudniejsze lub najbardziej skomplikowane tematy na koniec, zmęczenie po całym dniu nauki może skutecznie utrudnić Ci ich zrozumienie. Zaplanuj dzień, biorąc pod uwagę najważniejsze zadania i oszacuj czas potrzebny na ich opanowanie.

Przykład matrycy Eisenhowera

	Ważne	Nie ważne
Pilne		
Niepilne		

## 7. Rób krótkie przerwy i ciągle się motywuj.

Utrzymanie koncentracji przez dłuższy czas z rzędu jest trudne. Musisz odpoczywać i na kilka minut oderwać się od zadania. Naukowcy zalecają 15-minutowe przerwy co 2 godziny.

Są dni, kiedy nauka jest ogromnym wyzwaniem. W takie dni musisz się zmotywować. Na przykład obiecaj sobie nagrodę po osiągnięciu celu. Ustal, co chcesz zrobić w tym dniu, a kiedy osiągniesz cel, zrób coś, co lubisz, na przykład obejrzyj odcinek ulubionego serialu lub wybierz się gdzieś ze znajomymi.



## 8. Internalizuj materiał

Wszyscy wiemy, że nauka matematyki różni się od nauki historii. Niektóre tematy wymagają nauczenia się pewnych pojęć na pamięć. Jednym ze sposobów ułatwienia nauki jest internalizowanie materiału.

Oznacza to nie tylko czytanie notatek tak długo, aż je zapamiętasz, ale także zrozumienie ich i umiejętność wytłumaczenia zagadnienia własnymi słowami.

Nauka tematu na pamięć bez próby zrozumienia jego treści może być użyteczna, jeśli celem jest przechowywanie informacji w pamięci krótkoterminowej. Jednak aby zdobyta wiedza pozostała na dłużej, warto poszukać rzeczywistych przykładów dotyczących zagadnienia lub powiązać je z poprzednio opanowanymi tematami.





## 9. Słuchaj muzyki.

Nie każdy koncentruje się w ten sam sposób. Słuchanie muzyki pomaga niektórym osobom skoncentrować się, ale wszystko zależy od sposobu nauki materiału. Ogólnie rzecz biorąc, nauka może być efektywniejsza, jeśli za jej tło posłuży muzyka klasyczna lub chill-out. Muzyka korzystnie wpływa na proces uczenia się, zwłaszcza podczas wykonywania kreatywnych zadań.



## 10. Wyłącz telefon i gry.

Jeśli masz zamiar się uczyć, nie potrzebujesz mieć telefonu w zasięgu ręki. Czytanie wiadomości i sprawdzanie SMS-ów co kilka minut utrudnia koncentrację i przerywa naukę. Korzystaj z ustalonych przerw, aby sprawdzić wiadomości lub porozmawiać ze znajomymi. Odłóż nawet samo myślenie o grach. Musisz być w 100% skupiony na nauce danego materiału. Myślenie o tym, że za chwilę zagrasz odrywa twój mózg od zdobywanej wiedzy i zaśmieca niepotrzebnymi impulsami.

