

## ULOTKA DLA UCZNIÓW – PAKIET RATUNKOWY UCZĄCEGO SIĘ

**CZY ZDARZA CI SIĘ ŚLĘCZEĆ NAD KSIĄŻKĄ PRZEZ KILKA GODZIN, A PO ZAKOŃCZENIU NIE MIEĆ POJĘCIA, CZEGO SIĘ UCZYŁEŚ? A MOŻE ZASYPIASZ NAD KSIĄŻKAMI? OTO KILKA RAD, KTÓRE MOGĄ BYĆ OSTATNIĄ DESKĄ RATUNKU.**

### 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. Jeżeli potrzebujesz przerwy, to rzeczywiście jej potrzebujesz.

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 kawy i coli.

Tym, co powinieneś pić podczas nauki jest woda lub herbata (najlepiej ziołowa, zielona lub czerwona). Kawa lub cola ożywi Cię na chwilę, ale potem zmęczenie powróci ze zdwojoną siłą.

### 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 sobą, a jeżeli zrealizujesz plan, będziesz miał powody do zadowolenia.

### 6. Dostarczaj sobie energii.

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. Na trudne chwile zarezerwuj sobie kostkę gorzkiej czekolady.

### 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.