

## Jak uczyć się efektywnie – rady dla Ucznia

### ✓ **Miejsce do nauki**

Przygotuj sobie miejsce do odrabiania lekcji i uczenia się, najlepiej zawsze to samo. Może to być stół w kuchni albo biurko w Twoim pokoju. Nieważne gdzie, ważne żeby było wygodnie, czysto i bez zakłóceń. Bez telewizora, komputera (jeżeli nie jest on niezbędny do wykonania zadania) i telefonu w tle, i bez resztek obiadu na stole. Jeśli możesz, ustaw biurko tak, by widzieć cały pokój, a przynajmniej drzwi.

Miejsce pracy powinno być dobrze oświetlone, zawsze z lewej strony (dla osób praworęcznych). Najzdrowsze dla oczu jest światło naturalne. Ucząc się w świetle sztucznym – włącz oświetlenie górne i lampkę na biurku (pamiętasz, po której stronie?). Pracując przy komputerze zadbaj, by światło nie odbijało się od monitora i Cię nie raziło.

Pracuj siedząc - jeśli uczysz się leżąc, nie dziw się, że zasypiasz nad książką. Mózg otrzymuje sygnał: leżymy? czyli śpimy! Poza tym lekkie napięcie mięśni podczas siedzenia wpływa dodatnio na koncentrację.

### ✓ **Zadbaj o porządek!**

**Porządek** w otoczeniu to też porządek w głowie. Jest to prawda i to udokumentowana badaniami. Wyczyszczenie blatu biurka ze wszystkich zbędnych rzeczy nie jest jakimś wielkim wyzwaniem, prawda? Tak zorganizuj sobie miejsce pracy, aby panował w nim porządek wystarczający do znalezienia pomocy do nauki – książek, notatek, przyborów. Bałagan sprawia, że kiedy musisz szukać materiałów w wielu różnych miejscach, Twoja koncentracja znacznie spada. Znajdujesz np. różne przedmioty, które przypominają Ci, że coś miałeś zrobić czy załatwić i zapominasz o nauce.

### ✓ **Pora na naukę**

Lekcje warto odrabiać w **godzinach** najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu organizmu: między godziną 8 a 12 – szczyt wydajności przypada około 10 rano. Po południu najlepszy czas przypada między godziną 18 a 20. Co 30-45 minut nauki rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki, zrelaksuj się, zrób kilka ćwiczeń fizycznych. Praca jednorazowo nie powinna trwać zbyt długo, warto rozłożyć w czasie zadania, które masz wykonać, ale **ucz się systematycznie!**

### ✓ **Od czego by tu zacząć?**

**Wybór przedmiotu**, od którego zaczynasz zależy od tego, jaki jesteś. Jeżeli pracujesz szybko i energicznie, ale łatwo męczysz się nauką – zaczynaj od przedmiotu najtrudniejszego dla siebie, na koniec zostawiając łatwe. Jeżeli trudno Ci się zabrać do pracy – zaczynaj od przedmiotu, który lubisz lub od łatwych dla Ciebie zadań – nie zniechęcisz się od razu do lekcji. Pamiętaj – przeplataj uczenie się przedmiotów łatwych – trudnymi, ścisłych – humanistycznymi, interesujących – tymi nudnymi dla Ciebie. Nie zaniedbuj przedmiotów, które uważasz za nudne czy męczące – ich zaniedbanie może się odbić podczas nauki.

✓ **Jak się uczysz?**

Jeśli jesteś **wzrokowcem**, ucz się z podręcznika lub notatek, podkreślaj sobie ważne informacje, używaj różnych symboli, linii falistych, kolorów, zaznaczaj główne myśli ramkami itp. Oglądaj zdjęcia, filmy, ilustracje, korzystaj ze schematów, wykresów.

Jeżeli jesteś **słuchowcem**, powinieneś uczyć się na głos albo słuchać tekstu czytanego przez inną osobę, słuchać audiobooków. Opowiadaj (sobie lub innym) to, czego się uczysz, głośno powtarzaj. Słuchanie odpowiedniej muzyki może Ci pomóc, ale uważaj na hałas.

Jeżeli jesteś **czuciowcem** (kinestetykiem) – łatwo uczysz się będąc w ruchu, chodząc, machając rękami, pokazując różne rzeczy, wykonując je samodzielnie. Ucz się chodząc po pokoju i mówiąc lub wykonując różne czynności, manipulując przedmiotami.

✓ **Jedzenie i picie**

Warto zadbać o odpowiednie posiłki – przed nauką nie można objadać się nadmiernie (to powoduje senność), zaś pusty żołądek dekoncentruje. **Śniadanie** to podstawa – uczysz się i pracujesz po nim lepiej. Powinno zawierać produkty będące źródłem białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, składników mineralnych i witamin. Przykładem idealnie skomponowanego śniadania będzie pieczywo żytnie z masłem, pomidor, szczypiorek i twarożek lub owsianka z orzechami i sezonowymi owocami.

Podczas nauki niekoniecznie sięgaj po jedzenie – to rozprasza, ale jeżeli już – niech to będą owoce (świeże i suszone), pokrojone w słupki warzywa, orzechy i pestki słonecznika lub dyni.

Pamiętaj o picciu wody – mózg w ponad 80% składa się właśnie z wody. To ona ma wpływ na przewodzenie impulsów nerwowych przez neurony czyli komórki układu nerwowego. Najlepszym sposobem na ugaszenie pragnienia jest **wypijanie niegazowanej wody**. Miej ją zawsze pod ręką i regularnie po nią sięgaj. Może to być też niesłodzony sok lub zielona herbata. Wyklucz natomiast słodzone i gazowane napoje.

✓ **O czym jeszcze pamiętać?**

Ubierz się odpowiednio ciepło i przede wszystkim wygodnie. Przewietrz pokój (a potem wietrz go regularnie), przygotuj wszystkie niezbędne materiały. Nie szukaj wymówek, nie sprawdzaj fejsa, nie graj w gry w przerwach nauki.

**DZIAŁAJ – POWODZENIA!!!**