

ZASADY SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ

- Bardzo ważne jest, aby w miejscu, w którym się uczysz, nic Cię nie rozpraszało. Wybierz miejsce możliwie najbardziej odizolowane od otoczenia i ciche,
- Aby uniknąć niepotrzebnego szukania i straty czasu, przed przystąpieniem do nauki przygotuj sobie wszystkie potrzebne materiały, notatki, książki i przybory, które będą Ci potrzebne. Dotyczy to również plików i dokumentów elektronicznych, które masz na komputerze. Miej je wszystkie łatwo dostępne, aby szybko móc do nich sięgnąć
- Do nauki siadaj najedzony, ale nie przejedzony, wtedy upominający się o swoje prawa żołądek nie będzie przeszkadzał. Przygotuj sobie coś do picia, tak aby nie mieć pretekstu do przerw „tylko na herbatę”.
- Aby skuteczniej się uczyć powinieneś robić notatki. Dobrze mieć stałe miejsce, w którym w sposób uporządkowany przechowujesz swoje notatki. Nawet jeśli robisz krótkie notatki wypisując hasłowo kluczowe zagadnienia z książki, pomaga to w nauce i umożliwia szybkie wrócenie do najbardziej istotnych informacji. Ułatwia to zapamiętywanie i powtarzanie.
- Warto mieć na uwadze, że przeważnie nasz [mózg](#) jest w stanie wytrzymać i działać z wysoką koncentracją i dużą efektywnością przez ok. 45-60 min. Po tym czasie możesz zaobserwować spadek skupienia i zmęczenie. Kiedy to wystąpi zrób sobie przerwę.
- Poświęć chwilę, aby się odprężyć. Czasem wystarczy 5-10 minut. Wstań i trochę się poruszaj, idź na spacer, sprawi to, że Twój [mózg](#) odpocznie i gdy wrócisz do nauki lepiej zapamięta informacje. Zrób coś co sprawi, że się zrelaksujesz.
- Po fazie wytężonej nauki i przerwie możesz przystąpić dalej do nauki. Zdecyduj ile takich sesji nauki i przerw potrzebujesz. Nie przesadzaj jednak ze zbyt dużą ilością takich cykli, bo z każdą kolejną Twoją sesją zdolność do przyswajania nowych informacji będzie słabnąć.
- Możliwie często powtarzaj to czego się nauczyłeś. Jeżeli chcesz, aby Twoja wiedza była trwała musisz powracać do tego co się nauczyłeś. Nie wystarczy raz przeczytać książkę, czy przesłuchać audiobooka. Wracaj do wartościowych materiałów co jakiś czas, aby przypomnieć sobie i umocnić swoją wiedzę. Powtórki mają naprawdę dużą wartość i bez nich nasza wiedza szybko ulatuje

- Postaraj się w jakiś konkretny sposób zastosować informację i wiedzę, którą pozyskałeś. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe jednak praktyczne użycie tego czego właśnie się nauczyliśmy znacznie poprawia zapamiętywanie i utrwalenie naszej wiedzy.

Przedstawione reguły są oczywiste. To prawda. A skoro są takie proste – zastosuj je, by cieszyć się jeszcze większymi sukcesami w nauce.