

AKTUALNOŚCI

28.10.2020 7:21

Treść

1. Zaplanuj sobie czas na naukę

Może się to wydawać banalne, ale jest kluczowe dla Twojej "domowej sesji naukowej". Zaczynij od przejrzania materiału, który chcesz opanować. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części. Zaplanuj godziny, w których będziesz się uczył. Postaraj się, żeby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało.

2. Zadbaj o korzystne otoczenie

Źle dobrane oświetlenie, nieodpowiednia temperatura pomieszczenia czy rozpraszające przedmioty - to czynniki, które obniżają poziom koncentracji. Zastanów się, co możesz poprawić w swoim otoczeniu, żeby maksymalnie skupić się na nauce.

Do powszechnych "rozpraszaczy uwagi" należą:

- bałagan
- rzucające się w oczy plakaty, zbyt jaskrawa, kontrastowa kolorystyka w pokoju
- grające radio, włączony telewizor,
- niewygodne lub zbyt "rozleniwiające" miejsce do siedzenia

Jak zoptymalizować swoje miejsce do nauki?

- zorganizuj przestrzeń wokół siebie w przyjazny, harmonijny sposób - to ułatwi Ci koncentrację,
- zadbaj o świeże powietrze w pomieszczeniu - np. regularnie wietrząc pokój,
- nie ucz się na leżąco - do siedzenia wybierz wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- zadbaj o dobre oświetlenie,
- na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób,

3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki

Na jakość uczenia się mogą negatywnie wpłynąć także czynniki wewnętrzne:

- brak motywacji,
- złe samopoczucie,
- przemęczenie fizyczne lub psychiczne.

4. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły

Wiele osób w trakcie nauki koncentruje się tylko na czytaniu tekstu i próbach zapamiętania treści. Tymczasem najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób "polisensoryczny", czyli angażując wszystkie zmysły:

- patrząc
- słuchając
- notując
- rysując
- śpiewając rymowanki
- powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje
- opowiadając komuś o tym, czego się uczymy

5. Rób optymalne powtórki

Powtórka to ponowne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. [Optymalne powtórki](#) pozwolą Ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

6. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.

Powodzenia Joanna Ciuła

[Przewiń do początku](#)