



Jak się uczyć skutecznie.

**Miniporadnik dla ucznia.**



## Jeśli chcesz uczyć się efektywnie:



1. Przygotuj stałe miejsce do odrabiania lekcji i uczenia się (biurko, stół i krzesło dopasowane do wzrostu).
2. Siedząc przy biurku plecy powinny być wyprostowane, oparte o poręcz krzesła dostosowanego do fizjologicznego wygięcia kręgosłupa, ręce ugięte w łokciach, oparte na blacie, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym, oparte o podłogę.
3. Pamiętaj o prawidłowym oświetleniu (odpowiednia intensywność, zawsze z lewej strony) oraz o przewietrzeniu miejsca nauki (nie może być ani za zimno, ani za gorąco).
4. Przed nauką pamiętaj, sytość powoduje senność, pusty żołądek - dekoncentruje.
5. Po każdych 45 minutach nauki zrób od 5 do 10 minut przerwy (mogą to być ćwiczenia oddechowe, fizyczne, relaks przy spokojnej muzyce, najlepiej barokowej).
6. Zadbaj o ograniczenie wszelkich bodźców nie związanych z nauką (słuchowych, wzrokowych i ruchowych).
7. Tak organizuj miejsce nauki, aby panował w nim porządek (łatwy dostęp do podręczników, notatek, przyborów).
8. Odrabiaj lekcje w godzinach najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu twojego organizmu (najlepiej między godziną 8 a 12; szczyt wydajności godzina 10 rano albo między 18 a 21; szczyt wydajności godzina 20).
9. Przy czytaniu trzymaj książkę 30cm od oczu.
10. Jednorazowo nie pracuj zbyt długo, najlepiej rozłóż w czasie zadania, które masz wykonać, uczyć się jednak systematycznie.

11. Ustal kolejność uczenia się przedmiotów, trudne przeplataj łatwymi, ściśle humanistycznymi, tak, aby wykorzystać różne półkule mózgowe.
12. Pamiętaj o odpowiedniej długości snu – 7,5 – 8 godzin. Dobre są krótkie drzemki w ciągu dnia (do 20 minut albo nie krócej niż 1, 5 godziny).
13. **Odpowiednio** się odżywiaj, stosuj dietę antystresową bogatą w witaminy z grupy B (ryby, ciemne pieczywo, jajka, groch, wątróbka, czekolada, orzechy).



**Pamiętaj o metodach relaksacyjnych, które pozwolą na odprężenie i zmniejszenie napięcia mięśni:**

- Dobrym sposobem na odprężenie będzie położenie się na łóżku z zamkniętymi oczami - odprężamy wtedy ciało, niwelujemy napięcie mięśni oraz dodatkowo dajemy odpocząć naszym oczom.
- Innym sposobem mogą być ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu bądź przy otwartym oknie. Pozwoli to dotlenić komórki organizmu oraz rozruszać zastane mięśnie.
- Bardziej zaawansowaną, ale przynoszącą również efekty i nietrudną do opanowania techniką jest trening Jacobsona. Polega na skupianiu się na napinaniu i rozluźnianiu konkretnych partii mięśni - efektem takich ćwiczeń, po pewnym czasie, jest umiejętność napinania jedynie tych partii mięśni, które są niezbędne do konkretnej czynności, co znacznie obniża poziom zmęczenia organizmu.
- Dla osób, które dużo się uczą i przebywają długo w jednej pozycji, na pewno będzie w przerwach przydatny trening medytacji, która pozwala na wyciszenie umysłu oraz zajęcie go innymi sprawami niż nauka.
- Ciekawą metodą relaksowania się jest oddychanie przeponą, które pozwala na dostarczenie dostatecznie dużej dawki tlenu, usprawnia proces przyjmowania tlenu do komórek ciała oraz wspomaga pracę mózgu i serca. Dzięki takiemu treningowi, uda się nie tylko odprężyć, ale również skoncentrować na pracy.

**Pamiętaj warto zaplanować swój czas tak, aby między każdym etapem nauki móc wydzielić sobie krótką przerwę, spędzoną na relaksacji ciała i umysłu. Dzięki temu wzrośnie twoja efektywność, ale również skróci się czas nauki a tym samym zwiększą się twoje możliwości.**



Po odpoczynku czujecie się wybici z rytmu nauki – na pewno przydadzą się wtedy ćwiczenia koncentracji, które pozwolą wam z powrotem wejść w ten rytm. Jednym z pomocnych ćwiczeń jest skupienie się na całkowitym oczyszczeniu umysłu z losowych myśli. Na początku jest to bardzo trudne, bowiem mózg cały czas przetwarza informacje, jednak wykonalne. Wystarczy postarać się, aby umysł nie odpowiadał aktywnie na myśli, które się pojawiają - dzięki temu będziecie w stanie skupić się na przedmiocie nauki .