

Jak radzić sobie z dużą ilością zadań, efektywnie się uczyć?

- Zanim rozpoczniesz naukę zadбай o porządek wokół siebie. Schowaj wszystkie „rozpraszcacze” uwagi (telefon, smartwatch itp.). Pozwoli Ci to lepiej się skupić i efektywniej przyswajając wiedzę.
- Jeśli lubisz możesz słuchać muzyki. Muzyka ma wpływ na poziom naszej koncentracji podczas nauki. Słuchanie muzyki barokowej (Mozart, Bach) lub dźwięków natury pozytywnie wpływa na synchronizację półkul mózgowych.
- Opracuj własny plan nauki. Ważne, abyś wiedział czego i kiedy chcesz się nauczyć.
- Łatwiej przyswoisz sobie małe partie materiału, ucząc się regularnie. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału i ogromny stres. Efektywnie znaczy systematycznie!
- Aby lepiej pamiętać to czego się uczyliśmy warto robić własne notatki. Sporządzanie notatek, które uchwycą istotę materiału, jakiego się uczyliśmy i zapisanie ich samodzielnie, własnymi słowami, nie tylko ułatwia powtórki, ale także usprawnia proces tworzenia połączeń w mózgu, co jest kluczowe w procesie głębszej nauki.
- Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Możesz mówić do siebie albo do swego psa czy kota.
- Staraj się nie wykonywać wielu zadań jednocześnie. Skup się na jednej rzeczy. Zrób ją dobrze, a następnie weź się za kolejne zadania.
- Wysypiaj się, aby uczyć się szybciej i skuteczniej. Sen to czas, kiedy nasz mózg przetwarza i „układa” sobie informacje, których doświadczyliśmy oraz nauczyliśmy się w ciągu dnia.
- Zadбай o ruch. Ćwiczenia poprawiają dopływ krwi do mózgu, zwiększają stopień skupienia, sprawność i jasność umysłu. Poprawiają zdolność do zapamiętywania nowych informacji, jak również usprawniają procesy uczenia się i kojarzenia.
- Relaksuj się podczas nauki, często zmieniaj pozycje ciała. Pamiętaj o przerwach- wyjrzyj przez okno, popatrz na zieleń, pomyśl o czymś przyjemnym.
- Pamiętaj o tym, by odpowiednio wietrzyć pomieszczenie, w którym się uczysz.
- Nie pozwól na to, by nauka stała się przykrym, monotonnym doświadczeniem. Długotrwałe uczenie się jest męczące i nie przynosi efektów. Najbardziej efektywny dla mózgu układ to 30 minut nauki / 5minut odpoczynku.
- Ucz się aktywnie. Przyswajasz aż 90% tego, co mówisz lub robisz, a zaledwie 10% tego, co czytasz.

Opracowanie: Ewa Machnowska
Anna Magnuszewska