

Pakiet ratunkowy uczącego się

Oto kilka rad, które mogą być deską ratunkową w przypadku, gdy uczenie się i nic "nie wchodzi" do głowy.

1. Unikajcie maratonów.

Jeżeli jesteście znudzeni lub zaspani, to Wasz mózg odczuwa to samo, a to nie pomaga w zapamiętywaniu. Zamiast poświęcać wiele godzin na uczenie się jednego przedmiotu, podzielcie materiał tak, aby uczyć się na zmianę.

2. Jeżeli potrzebujecie przerwy, to rzeczywiście jej potrzebujecie.

Jeżeli macie wrażenie, że nie wytrzymacie już ani chwili dłużej ucząc się, to prawdopodobnie macie rację. Pora na przerwę, która jednak nie powinna trwać godziny i polegać na leżeniu przed telewizorem czy komputerem. Aby przerwa była efektywna, powinna trwać od kilku do kilkunastu minut, w czasie których możecie:

- iść na spacer,

- przewietrzyć pokój,

- wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych,

- przekąsić coś lub napić się,

- porozmawiać z kimś na temat nie związany z nauką.

3. Zrezygnujcie z coli i kawy.

Tym, co powinniście pić w czasie nauki jest woda lub herbata (najlepiej ziołowa, zielona lub czerwona). Kawa i cola ożywią Was na chwilę, ale zmęczenie wróci ze zdwojoną siłą

4. Wyśpijcie się.

Nie ignorujcie potrzeb Waszego organizmu. Jeżeli on mówi Wam, że powinniście spać, to prawdopodobnie ma rację. Gdy jesteście senni, Wasza nauka jest nieefektywna. Mało tego, sen uporządkuje to, czego nauczyliście się, sprawi, że będziecie łatwiej sobie to przypominać i pomoże skoncentrować się. Nawet piętnastominutowa drzemka może zdziałać cuda.

5. Wyznaczcie sobie realny cel.

Podzielcie materiał na części i wyznaczcie sobie cele, które rzeczywiście jesteście w stanie zrealizować. Jeżeli zrealizujecie te cele, będziecie zadowoleni, a to da motywację do nauki kolejnej partii materiału.

6. Dostarczajcie sobie energii.

Podczas nauki nie powinniście być głodni ani nie powinniście objadać się. Głodzenie się powoduje, że Waszemu mózgowi brakuje energii, natomiast objadanie się powoduje odpływ krwi z mózgu do trzewi, co sprawia, że jest on niedotleniony i też nie pracuje dobrze. Unikajcie słodczy i słonych przekąsek. Wskazane do podjadania są orzechy i suszone owoce. W trudnych sytuacjach pomoże kostka gorzkiej czekolady.

7. Mądrze planujcie powtórki.

Nie czekajcie z powtórkami do czasu, gdy opanujecie cały materiał. Powtarzajcie małe fragmenty wiedzy. Dzięki temu będziecie mieć pewność, że powtórzyliście wszystko, a ponadto większa liczba powtórek gwarantuje lepsze zapamiętanie materiału.

