

JAK SIĘ UCZYĆ, GDY ZA OKNEM WIOSNA W PEŁNI?

Za oknem piękna pogoda, słońce coraz dłużej na niebie zatem poszłoby się gdzieś, ale trzeba się pouczyć.

Wiosna to pora roku, na którą wszyscy czekamy: robi się ciepło, dni są coraz dłuższe. Jednocześnie świat staje się bardzo kolorowy: drzewa i krzewy zaczynają kwitnąć, a łąki i trawniki pokrywają się kwiatami.



Niektórym wiosenna pogoda przyniosła energię i chęci do działania, ale pewnie niektórym rozleniwienie, brak motywacji do intensywnej nauki.

Końcówka marca przyniosła nam iście wiosenną pogodę. Słońce coraz odważniej zagląda przez okno, temperatury robią się bardziej cywilizowane. Tegoroczna wiosna z pewnością jest najdziwniejszą wiosną - przynajmniej od wielu lat. Mimo, że siedzimy w domach, zamiast w szkole, nie możemy korzystać w pełni z najpiękniejszej pory roku.

Niektórzy z nas mają to szczęście, że posiadają przydomowy ogródek albo chociaż balkon.

Z jednej strony to wybawienie i jedyna możliwość, dzięki której możemy choć trochę poczuć wiosnę.

Z drugiej strony, radość z ciepła i pierwszych promieni słońca szybko staje się ciągiem kolejnych dni, które zamiast na nauce, spędzamy na sielance zapominając o wszelkich goniących nas terminach.

Właśnie dlatego przygotowałem dla Was przepis na to, jak się nie dać lenistwu i uczyć się efektywnie, kiedy zza okna woła nas wiosna z całym jej urokiem.

- opanuj umiejętność koncentracji i utrzymania uwagi przez dłuższy czas,
- aktywnie przetwarzaj nowo poznawane informacje i wiedzę,
- twórz powiązania z tym, co już wiesz,
- kategoryzuj i porcjuj informacje,
- wzbudź sobie emocje podczas nauki,
- wykorzystuj wyobraźnię,
- zaplanuj powtórki,
- rób krótkie przerwy w nauce.

Najlepszym sposobem na udany dzień jest odpowiednie wyspanie się. **Pamiętajmy - sen to podstawa**, więc w ciągu tygodnia, gdzie mamy być nauczeni i wypoczęci, nie oglądajmy filmików w necie do godziny 1 w nocy. Rano, jeszcze przed śniadaniem dobrze jest trochę poćwiczyć (jeśli nie ma na to warunków na dworze, to można poświęcić 15 minut w domu / w bursie).

Pozostały czas jaki nam został do końca dnia jest równie ważny, dlatego od naszej (prawidłowej) organizacji dnia zależy, czy uda nam się wiele spraw (które mieliśmy być może wcześniej zaplanowane) w danym dniu zrealizować.

Po obowiązkach szkolnych i zjedzonym obiedzie dobrze jest chwilę odpocząć / poczytać książkę lub jak mamy zapas energii skorzystać ze świeżego powietrza, by dostarczyć tlenu do naszego mózgu.

Można wyznaczać sobie małe nagrody. Na przykład w nagrodę za nauczenie się na test / sprawdzian, zobaczę wieczorem film lub zjem ulubiony smakołyk (zdrowy 😊).

Dlaczego warto się uczyć efektywnie?:

- rozleglejsza wiedza i większe umiejętności stwarzają więcej możliwości wyborów życiowych, a przede wszystkim wyboru atrakcyjnej pracy,
- świat zmienia się w bardzo szybkim tempie i chcąc za nim nadążyć trzeba się uczyć skutecznie i szybko,
- nauka właściwie zorganizowana może być źródłem przyjemności i satysfakcji,
- ucząc się, poznajesz siebie i swoje możliwości.



Mam nadzieję, że moje sprawdzone sposoby przydadzą się Wam, aby lepiej zaplanować i wykorzystać czas w ciągu tygodnia.

Opr. Mateusz Czepek