

JAK SIĘ UCZYĆ???

Zadbaj o inspirujący poranek – to zmobilizuje cię do nauki

Potrzebujesz motywacji do działania? Wysypiaj się!

Wykorzystaj metodę małych kroków

Pozytywny wpływ relaksu

Jak nabrać chęci do nauki? – znajdując w niej cel

Zadbaj o inspirujący poranek – to zmobilizuje cię do nauki

Sposób w jaki rozpoczynamy poranek, zwykle rzutuje na pozostałą część naszego dnia. Dobrą praktyką jest zatem wprowadzenie inspirującej porannej rutyny, która pozwoli pozostać w pozytywnym, produktywnym trybie przez kolejne kilkanaście godzin. Będąc w takim trybie łatwiej się skupić i zmotywować do działania. Na wspomnianą rutynę może składać się choćby czytanie książek, medytacja, aktywność fizyczna, czy wizualizacja celów. Można zdecydować się na jedną, lub kilka z tych czynności. Każdy musi sam określić, co w jego przypadku sprawdza się najlepiej.

Potrzebujesz motywacji do działania? Wysypiaj się!

Potęga snu bywa niedoceniana przez uczniów, tymczasem ma on naprawdę ogromny wpływ na nasz organizm. Siedem, osiem godzin, nieprzerwanego, spokojnego snu to najlepszy sposób na zwiększenie swojej produktywności i energii do działania w kolejnym dniu. Taka regeneracja sprzyja również szybszemu zapamiętywaniu materiału.

Wykorzystaj metodę małych kroków

Nie staraj się opanować całego materiału na raz – podczas jednego, kilku – czy kilkunastogodzinnego „posiedzenia”. Jeśli jest go naprawdę dużo i tak ci się to nie uda. Już po paru godzinach, zaczniesz najprawdopodobniej odczuwać frustrację i zmęczenie, które zdecydowanie nie sprzyjają efektywnej nauce. Przed przystąpieniem do działania, podziel materiał na mniejsze części i wyznacz konkretną datę realizacji poszczególnych etapów nauki. Metoda małych kroków jest zdecydowanie skuteczniejsza, niż nauka wszystkiego na raz. Lepiej jest przyswajać mniejsze porcje wiedzy, a później kilkakrotnie wszystko powtórzyć. Poza tym, takie rozwiązanie nie niesie ze sobą ryzyka szybkiego przemęczenia i zniechęcenia do dalszego wysiłku intelektualnego.

Pozytywny wpływ relaksu

Znalezienie w tym intensywnym okresie czasu na odpoczynek i drobne przyjemności (np. słuchanie muzyki, audiobook, film) jest naprawdę ważne. Takie małe radości to nie tyle dobry sposób na motywację, co po prostu wyraz troski o higienę umysłu.

Jak nabrać chęci do nauki? – znajdując w niej cel

Warto pamiętać, że czasem, od tych sposobów na motywację ważniejsze jest samo ogólne nastawienie do nauki. Inaczej mówiąc, nawet jeśli nie przepadamy za jakimś przedmiotem czy zagadnieniem, dobrze jest znaleźć powód, dla którego chcemy się go nauczyć. Może stanie się to przepustką do upragnionego zawodu? Albo choć trochę przybliży nas do spełnienia jednego ze swoich marzeń? Gdy wiemy, że nasz wysiłek sprzyja realizacji mniej lub bardziej ważnego celu, łatwiej jest nabrać chęci do nauki.