

# ZASADY EFEKTYWNEJ NAUKI

JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?

# PRZEWIETRZ POKÓJ

- PAMIĘTAJ, ŻE MÓZG LUBI ŚWIEŻE POWIETRZE
- NIE ZAPOMINAJ O KONTROLOWANIU TEMPERATURY – ZBYT WYSOKA NAS ROZLENIWIA

# PRZYGOTUJ MIEJSCE DO NAUKI

1

Bałagan rozprasza -  
uporządkuj pokój i  
biurko

2

Posprzątaj to, co  
rozprasza Twój wzrok

3

Zadbaj o oświetlenie -  
ucz się przy naturalnym  
świecie, a po zmroku  
przy żarówkach o  
cieplej barwie

**PRZYGOTUJ  
WSZYSTKIE  
POTRZEBNE  
MATERIAŁY**

Zeszyty

Książki

Kserówki

Kartki do zapisywania zadań i myśli

Przybory do pisania

Potrzebne pliki na komputerze

01

Odhaczaj  
zrealizowane  
zadania -  
będziesz widzieć  
postęp

02

Zastanów się  
czego chcesz się  
nauczyć

03

Pomyśl ile czasu  
poświęcić na  
naukę

04

Nagradzaj się za  
osiągnięte cele

**DOBRY PLAN TO PODSTAWA**

Dzięki wodzie nie  
będziesz ospały

Ustaw wodę w  
pobliżu - nie  
będziesz musiał  
chodzić do kuchni i  
odrywać się od nauki

Nie pij słodkich  
napojów gazowanych

**PIJ WODĘ**

# NIE ZAPOMINAJ O ZDROWEJ DIECIE

Jedz dobrze, ale się nie przejadaj – mózg ma koncentrować się na nauce, a nie na trawieniu

Nie jedz zbyt wielu słodyczy - cukier powoduje przyływ energii, ale później spada ona gwałtownie i nici z Twojej nauki

Jeśli masz ochotę na przekąskę jedz owoce, warzywa, orzechy, bakalie itp.

# PAMIĘTAJ



RÓB SOBIE PRZERWY –  
UCZ SIĘ 30-45 MINUT,  
A PÓŹNIEJ ODPOCZNIJ 5-15 MINUT



ZAPLANUJ NAUKĘ - NIE ZOSTAWIAJ  
JEJ NA OSTATNIĄ CHWILĘ



NIE ROZPRASZAJ SIĘ - SKUP SIĘ NA  
TYM CO WAŻNE



# **WYMYŚL ZAWCZASU WSZYSTKIE WYMÓWKI**

- **TWOJA PSYCHIKA NIE BĘDZIE MOGŁA  
ODCIĄGAĆ CIĘ OD NAUKI**

POWODZENIA

