



Kilka porad jak się uczyć!

Jeśli należycie do uczniów, których ogrania strach a nawet panika na samą myśl o ważnym teście czy sprawdzianie, a stres paraliżuje logiczne myślenie, to musicie wiedzieć, że nie jesteście sami.

Wiele osób cierpi z tego powodu.

Każdy egzamin będzie o wiele prostszy, jeśli odpowiednio będziecie zarządzać swoim czasem i nauką.

Oto kilka prostych porad, jak się do niego przygotować.

- *Planowanie!*

Zaplanujcie swoją naukę wcześniej, podzielcie materiał na mniejsze partie/działy i przeznaczcie konkretny czas na uczenie się w poszczególne dni. Nawyk ten zaowocuje w przyszłości, będziecie mistrzami w zarządzaniu czasem :-). W ten sposób unikniecie paniki przed egzaminem oraz upewnicie się, że niczego nie ominęliście.

- *Systematyczność!*

Uczcie się systematycznie. Pamiętajcie, o wiele łatwiej jest zapamiętać małe dawki materiału. Nie urządźcie sobie kilkugodzinnych nasiadówek przed książkami - przymuszanie się do ciągłego uczenia osłabia koncentrację. Dobrze jest robić sobie 15 minut przerwy między powtórkami, żeby dać odpocząć swojemu organizmowi przed następną godziną nauki.

- *To, co już wiecie, działa na Waszą korzyść!*

Przeglądając materiał zwracajcie uwagę na to, co już umiecie. Nie skupiajcie się wyłącznie na tym, ile materiału jeszcze pozostało. Ważne jest pozytywne myślenie. Przekonanie, że solidnie nauczyliście się już kilku tematów sprawi, że będziecie lepiej zmotywowani do kolejnych powtórek.

- *Przystępujcie do nauki wypoczęci i wyspani!*

W przerwach od nauki korzystajcie ze świeżego powietrza, wychodźcie na spacer. Pamiętajcie o zasadzie: im większy wysiłek umysłowy, tym większa potrzeba odpoczynku i relaksu. Podczas powtórek nie zapominajcie więc o rzeczach, które sprawiają Wam przyjemność.

Śpijcie co najmniej 8 godzin dziennie. Wypoczęty człowiek to ktoś zadowolony, chętny do działania, któremu niestraszne trudności, które napotyka podczas uczenia się.

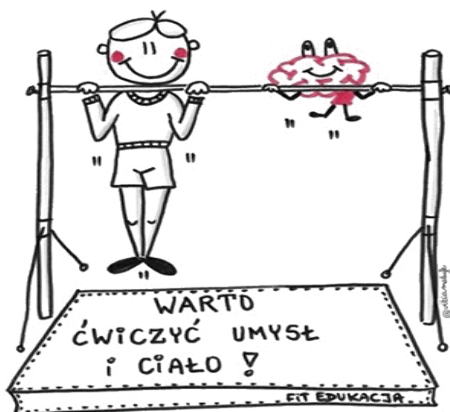
- **Nie dajcie się stresowi!**

Stres przed egzaminem jest rzeczą naturalną. Ten pozytywny motywuje do działania i wspomaga koncentrację. Zbyt duży poziom stresu może jednak zablokować i utrudnić zdanie egzaminu. Takie reakcje wywołuje zwykle nauka na ostatnią chwilę. W głowie pojawiają się wtedy myśli, że czegoś się nie umie, że coś się miesza. Wcześniej zaplanowana nauka pozwoli przystąpić do egzaminów ze świadomością, że dobrze się przygotowaliście, a stres z pewnością będzie o wiele mniejszy i nie przeszkodzi w racjonalnym myśleniu i popisananiu się wiedzą :-)

- **Dodatkowo:**

- usuńcie rozpraszacze z zasięgu wzroku – chodzi oczywiście o telefony, tablety... itp.
- zapewnijcie sobie ciszę i porządek w miejscu nauki,
- dbajcie o wygodną pozycję (odpowiednie meble) i właściwe oświetlenie,
- nie uczcie się bezpośrednio po obfitym posiłku.

***Myślcie pozytywnie każdego dnia!
To pomoże Wam poradzić sobie z wszystkimi przeciwnościami,
w nauce również!
Jak to robić - przeczytajcie [tutaj](#).***



Polecam Agata Zielińska☺