**,,Jak się uczyć, żeby się nauczyć?"**

**Czy wiesz, jak się uczyć tak, aby się nauczyć? Czy wiesz, że istnieją miliony sposobów na szybszą i lepszą naukę? Czytając ten tekst, poznasz kilka ciekawych i skutecznych metod przyswajania wiedzy.**

**1. Skup się i wyłącz wszystkie rozpraszacze uwagi.**

Powszechnym problemem wśród współczesnych uczniów są wszechobecne rozpraszacze uwagi. W takim otoczeniu zdolność do skupiania się na jednej rzeczy ulega osłabieniu. Aby poprawić swoje skupienie, należy wyłączyć telewizor, komputer, powiadomienia w smartfonie, a telefon przełączyć w tryb samolotowy albo wyłączyć.

**2. Unikaj wielozadaniowości.**

Wielozadaniowość niszczy koncentrację. Robiąc kilka rzeczy naraz, mózg musi przełączać się z jednego zadania na drugie, co nie jest efektywne. Należy skupiać się tylko na jednej rzeczy. Zrobić ją dobrze, a następnie skupić się na kolejnym zadaniu.

**3. Wykorzystuj każdą nadarzającą się okazję, aby się uczyć i ustal swoją rutynę nauki.**

Rutyna nauki to metoda, dzięki której w krótkim czasie można zwiększyć szybkość i efektywność przyswajania wiedzy. Wystarczy dokładnie planować czas swojej nauki i określać pory, które będą na nią przeznaczane, używając np. kalendarza dostępnego w każdym telefonie. Jeżeli będziesz to powtarzać codziennie przez dłuższy czas, to w końcu stanie się to twoją codzienną rutyną.

**4. Wysypiaj się.**

Sen to taki czas, w którym mózg przetwarza i zapisuje informacje przyswojone w ciągu dnia. Wysypianie się to najprostszy sposób, aby uczyć się szybciej i efektywniej. Zaleca się, aby sen trwał nie krócej niż 7 godzin i nie dłużej niż 9.

5**. Rób notatki**

Robienie notatek pomaga w efektywnym przyswajaniu materiału. Zapisane samodzielnie notatki ułatwią powtórki i usprawnią proces tworzenia połączeń w mózgu, co jest niezwykle istotne przy nauce większej ilości materiału.

**6. Regularnie ćwicz.**

Aktywność fizyczna poprawia dopływ krwi do mózgu, zwiększa stopień naszego skupienia, sprawność i jasność fizyczną. Ćwiczenia poprawiają zdolność do zapamiętywania nowych faktów, usprawniają procesy uczenia się i kojarzenia. Regularne ćwiczenia wpływają bardzo korzystnie na koncentrację, która pomaga przyswajać ogromne ilości wiedzy w krótkim czasie.