

# Poradnik dla uczniów: Jak efektywnie się uczyć



Monika Gózdź  
Szkoła Podstawowa im. T. Kościuszki  
w Głoskowie

# Tworzenie harmonogramu nauki

Rozpocznij od stworzenia harmonogramu, który obejmuje czas przeznaczony na naukę, przerwy wypoczynkowe i inne aktywności. Staraj się trzymać tego planu, aby utrzymać regularność i dyscyplinę w nauce.



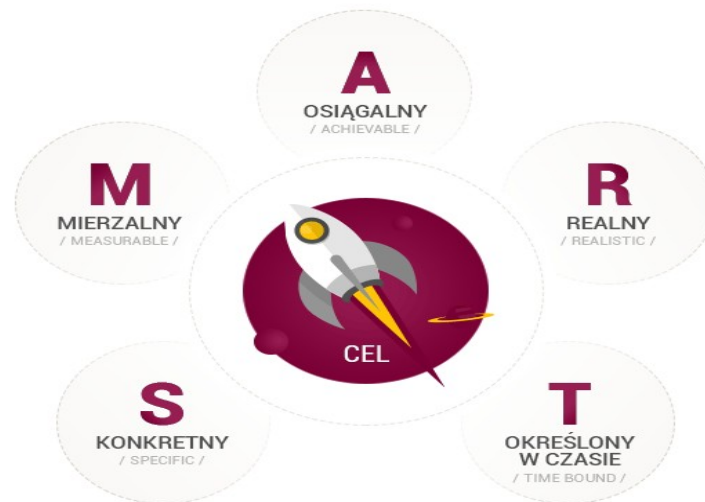
# Tworzenie motywującej przestrzeni do nauki

Znajdź ciche i wygodne miejsce do nauki, wolne od rozpraszaćających czynników. Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne materiały, takie jak książki, zeszyty, ołówki.



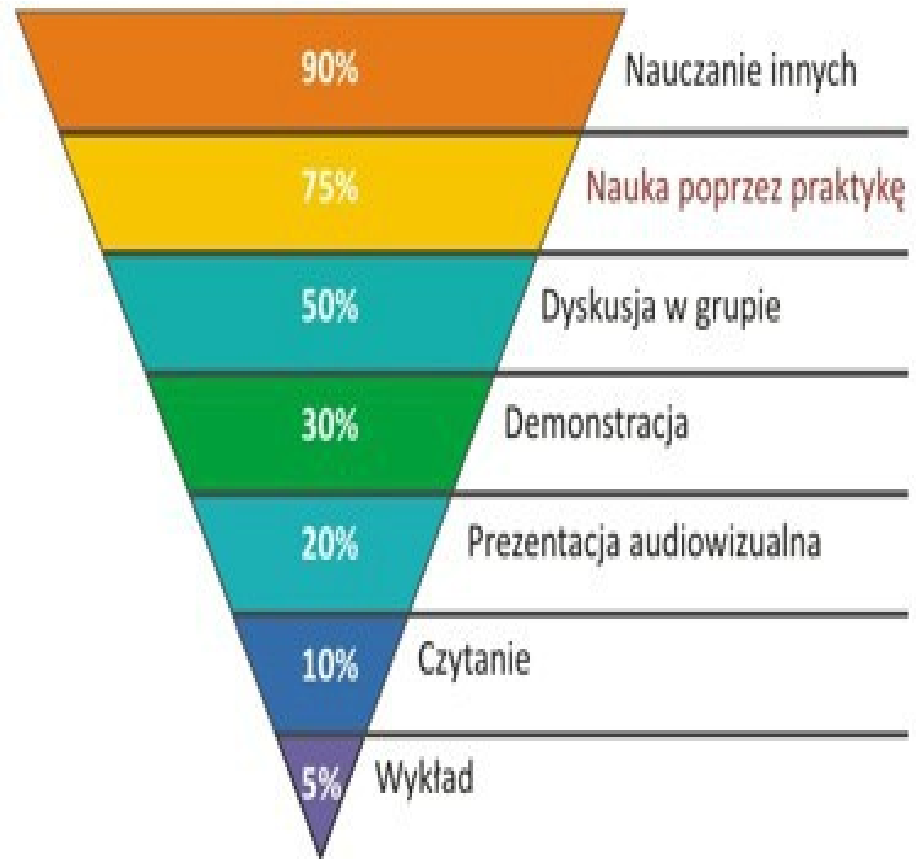
# Ustalanie celów nauki

Określ, co chcesz osiągnąć podczas każdej sesji nauki. Czy to ukończenie konkretnej ilości zadań, przeczytanie określonej liczby stron czy zrozumienie .. u.



# Różnorodność metod nauki

Wypróbuj różne metody nauki, takie jak czytanie, robienie notatek, rysowanie schematów, stosowanie technik mnemotechnicznych czy tworzenie flashcardów. Znajdź te, które najlepiej odpowiadają twojemu stylowi uczenia się.



# Skupienie uwagi



Eliminuj rozpraszacze podczas nauki, takie jak telefony komórkowe, gry wideo czy hałas w tle. Skoncentruj się na materiale, który się uczysz, aby zwiększyć efektywność nauki.

# Regularne przerwy wypoczynkowe

Co 25-30 minut rób krótką przerwę wypoczynkową, aby odpocząć i zregenerować mózg. Możesz wyjść na krótki spacer, napić się wody lub po prostu rozprostować nogi.



# Podsumowywanie materiału



Na koniec każdej sesji nauki podsumuj to, czego się nauczyłeś. Możesz robić notatki, streszczenia lub opowiadać sobie o tym, co zrozumiałeś.



# Odpooczynek i dbanie o zdrowie

## WPŁYW SNU NA PAMIĘĆ

Pamiętaj o znaczeniu odpowiedniego odpoczynku, snu i zdrowej diety dla dobrego funkcjonowania mózgu. Regularna aktywność fizyczna również wspiera proces uczenia się.

### Podstawy

Sen jest podstawowym i najważniejszym elementem dla formowania każdego rodzaju pamięci.



### Sen a pamięć w praktyce:

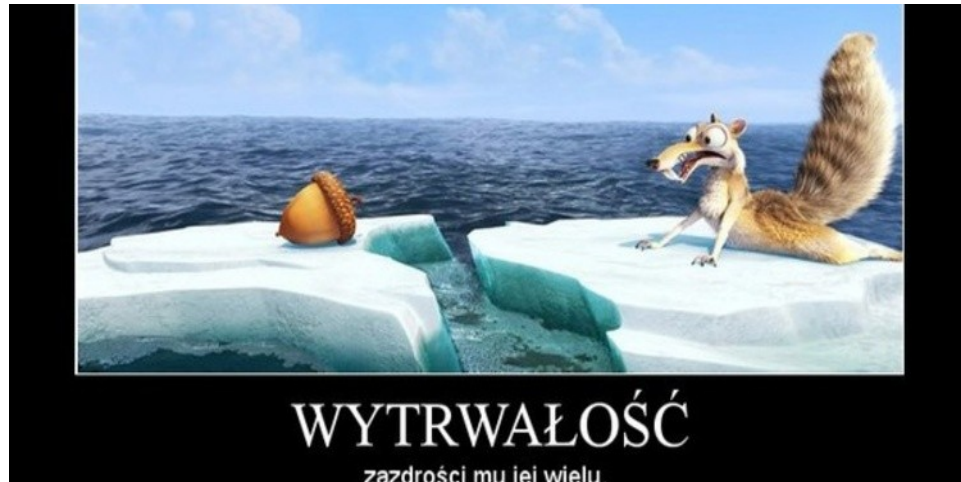
1. Nauka nowych faktów/ czynności zwiększa zapotrzebowanie na sen/konkretne fazy snu;
2. Sen nocny/drzemki wpływają korzystnie na każdy rodzaj pamięci.

### Czas snu

Zaleca się od 7 do 9 godzin snu na dobę.

# Bądź cierpliwy i wytrwały

Nie zawsze wszystko będzie od razu łatwe. Nie zrażaj się, jeśli napotykasz trudności. Ważne jest, aby być cierpliwym i wytrwałym w dążeniu do celu.



# Dziękuję

Życzę Ci sukcesów i satysfakcji z efektywnej samodzielnej nauki !!!



# Źródła

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fumyslnie.pl%2Fuczenie-sie%2Fhello-world%2F&psig=AOvVaw1idmrgi9tsm1o4LHZ63tso&ust=1707731482192000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCKjguPOBo4QDFQAAAAAdAAAAABAI](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fumyslnie.pl%2Fuczenie-sie%2Fhello-world%2F&psig=AOvVaw1idmrgi9tsm1o4LHZ63tso&ust=1707731482192000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCKjguPOBo4QDFQAAAAAdAAAAABAI)

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fszkolna24.pl%2Flekcja%2Fwstep-1776&psig=AOvVaw1idmrgi9tsm1o4LHZ63tso&ust=1707731482192000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqGAoTCKjguPOBo4QDFQAAAAAdAAAAABCaAQ](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fszkolna24.pl%2Flekcja%2Fwstep-1776&psig=AOvVaw1idmrgi9tsm1o4LHZ63tso&ust=1707731482192000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqGAoTCKjguPOBo4QDFQAAAAAdAAAAABCaAQ)

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fumyslnie.pl%2Fuczenie-sie%2Fuwaga-bedzie-o-uwazce-wlasnie%2F&psig=AOvVaw2lWYp\\_un5jkYQvkkDJIT4R&ust=1707732067996000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCKD9sPaDo4QDFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fumyslnie.pl%2Fuczenie-sie%2Fuwaga-bedzie-o-uwazce-wlasnie%2F&psig=AOvVaw2lWYp_un5jkYQvkkDJIT4R&ust=1707732067996000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCKD9sPaDo4QDFQAAAAAdAAAAABAD)

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Flepszymanager.pl%2Ftechnika-pomodoro%2F&psig=AOvVaw1GQRNINU3jVYnzdNu-1HU5&ust=1707732606159000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCJjq0\\_CFo4QDFQAAAAAdAAAAABBF](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Flepszymanager.pl%2Ftechnika-pomodoro%2F&psig=AOvVaw1GQRNINU3jVYnzdNu-1HU5&ust=1707732606159000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCJjq0_CFo4QDFQAAAAAdAAAAABBF)

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.greg.pl%2Fblog%2Fczy-warto-przygotowywac-mapy-mysli%2F&psig=AOvVaw1XYWm0mkrV0QmUDifj1ez&ust=1707733105287000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCJDPOumHo4QDFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.greg.pl%2Fblog%2Fczy-warto-przygotowywac-mapy-mysli%2F&psig=AOvVaw1XYWm0mkrV0QmUDifj1ez&ust=1707733105287000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCJDPOumHo4QDFQAAAAAdAAAAABAD)

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fundra.pl%2Fwplyw-snu-na-pamiec-i-prace-mozgu%2F&psig=AOvVaw0nCh6cJNMyjGFDZXQvgdy0&ust=1707733506126000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCOC56Zqlo4QDFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fundra.pl%2Fwplyw-snu-na-pamiec-i-prace-mozgu%2F&psig=AOvVaw0nCh6cJNMyjGFDZXQvgdy0&ust=1707733506126000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCOC56Zqlo4QDFQAAAAAdAAAAABAD)

[https://  
www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fslideplayer.pl%2Fslide%2F54886%2F&psig=AOvVaw0Xws48hf2UVc\\_v5hJ4ibpg&ust=1707733778537000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCOCrtZyKo4QDFQAAAAAdAAAAABAP](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fslideplayer.pl%2Fslide%2F54886%2F&psig=AOvVaw0Xws48hf2UVc_v5hJ4ibpg&ust=1707733778537000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhxqFwoTCOCrtZyKo4QDFQAAAAAdAAAAABAP)

<https://spdziegelow.pl/news/jak-uczyc-dzieci-pracowitosci-wytrwalosci-i-motywacji/>