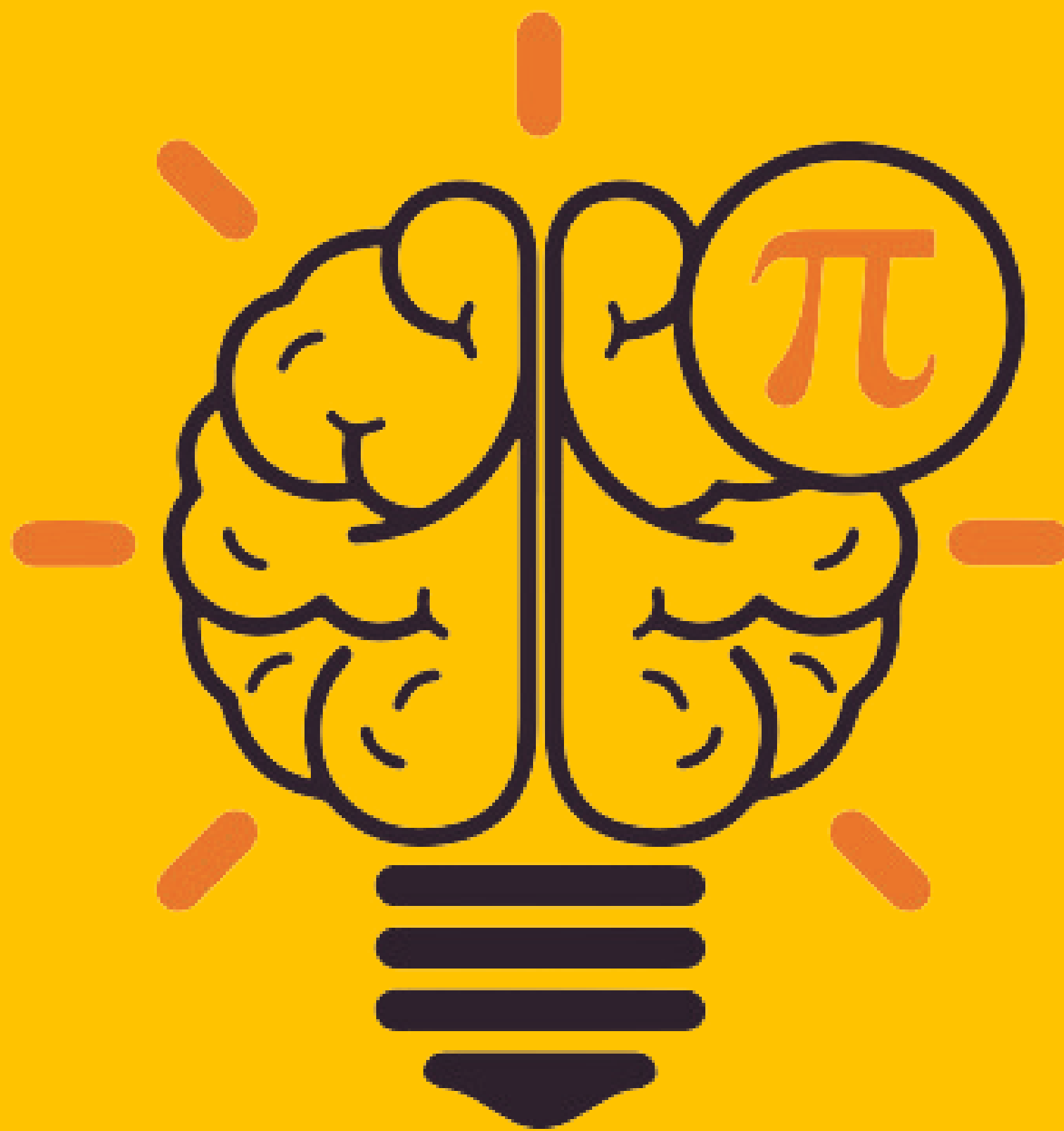
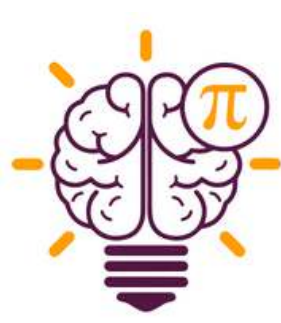


# Jak się uczyć?

**Jak dzięki małym zmianom  
dokonać przełomu w nauce?**





## Spis treści

**KIM JESTEM?. 3**

**WSTĘP. 5**

**NASTAWIENIE. 7**

**ROZWIJAJ CIEKAWOŚĆ. 9**

**DOWIADUJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ RZECZY O DANYM ZAGADNIENIU I  
UZUPEŁNIAJ BRAKUJĄCE INFORMACJE. 10**

**PROWADŹ DZIENNIK OSIĄGNIĘĆ I NAGRADZAJ SIĘ ZA EFEKTY. 12**

**RÓB POWTÓRKI. 13**

**UROZMAICAJ NAUKĘ ŁĄCZĄC RÓŻNE TEMATY. 14**

**RÓB PRZERWY. 15**

**WYELIMINUJ ROZPRASZACZE. 16**

**PIJ WODĘ. 17**

**ODKRYJ SWÓJ NAJLEPSZY SPOSÓB NAUKI I PORĘ. 18**

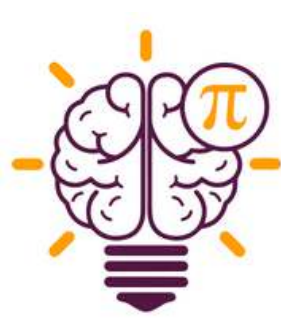
**REGULARNIE UPRAWIAJ JAKĄŚ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ. 20**

**ZADBAJ O DIETĘ. 21**

**STOSUJ REGULARNE ENERGETYCZNE DRZEMKI. 22**

**ŚWIEŻE POWIETRZE. 23**

**PODSUMOWANIE. 24**



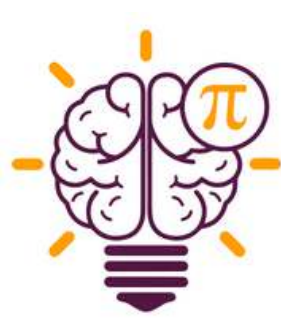
## KIM JESTEM?

Jest mi bardzo miło, że sięgasz po ten ebook. Mam nadzieję, że pomoże Ci w usprawnieniu Twojej nauki - nie tylko z matematyki, dzięki czemu z łatwością osiągniesz swoje edukacyjne cele. Może zastanawiasz się, co mam do powiedzenia na temat efektywnej nauki?

W całym swoim życiu staram się korzystać z technik i metod, które opisałam dla Ciebie w tym ebooku na kolejnych stronach. Jakie są tego efekty?

- Podczas nauki w szkole i na studiach zdobyłam wszystkie możliwe Stypendia naukowe: Stypendium Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Stypendium Prezydenta Miasta, Stypendium Rektora i inne,
- Jestem autorką artykułów w kilku książkach naukowych i czasopismach zagranicznych
- Wielokrotnie występowałam jako prelegentka na ogólnopolskich i międzynarodowych konferencjach naukowych
- W 2020 - 2024 roku zostałam nagrodzona 1 miejscem w Opolu w plebiscycie Orły Edukacji oraz w 2022, 2023 i 2024 roku zdobyłam Złote wyróżnienie (najwyższe możliwe) w ogólnopolskiej edycji plebiscytu Orły Edukacji za skuteczne nauczanie matematyki

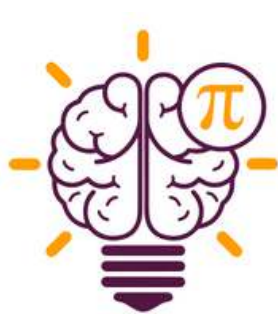




- Stworzyłam kanał na YouTube „Skuteczne Korepetycje” z ponad 15 mln wyświetleń filmów, który subskrybuje już ponad 80 tysięcy osób
- Stworzyłam kilkadziesiąt Kursów, które pomagają osobom w różnym wieku w nauce matematyki.
- Odbyłam setki szkoleń i warsztatów, aby ciągle doskonalić swoje umiejętności przekazywania wiedzy.
- Przeczytałam setki książek rozwojowych, które pomogły mi w nabyciu różnych, przydatnych kompetencji.
- W 2020 roku spełniłam jedno ze swoich marzeń i przebiegłam Nocny Maraton w Warszawie.

A teraz mogę podzielić się z Tobą wskazówkami na temat tego, co robić, aby łatwiej osiągać swoje naukowe cele. Pamiętaj, że nauka nie kończy się wraz ze zdaniem matury. Ani nawet z chwilą ukończenia studiów. Nauka to ciągły proces, który najlepiej aby trwał całe życie. Więc potraktuj te rady jako schematy postępowania nie tylko na najbliższe miesiące czy też kilka lat, ale na całe swoje życie.

Mam nadzieję, że ten ebook pomoże Ci w nauce we wszystkich przedmiotach, a mój kanał na YouTube lub też któryś z moich matematycznych kursów pomoże Ci w osiągnięciu swoich matematycznych celów!



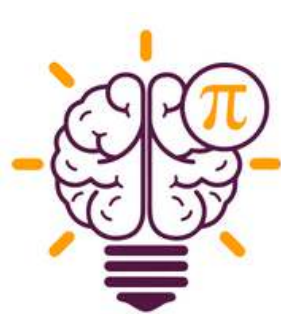
## WSTĘP

W jakim celu została napisana ta książka?

Będąc w wieku szkolnym szukałam metod jak się uczyć i mieć dobre wyniki, a jednocześnie mieć czas na własne życie. Jednak kilkanaście lat temu ta wiedza nie była aż tak powszechna jak dzisiaj - a nawet jeśli były dostępne książki o rozwoju osobistym, nie każdy miał czas aby przyswoić sobie kilkusetstronicowe materiały aby wykorzystać z nich zaledwie kilka informacji.

Czy udało mi się połączyć efektywne metody szybkiej nauki nie zaniedbując przy tym życia osobistego? Myślę, że tak. Jestem wielokrotną stypendystką naukową i zarówno w okresie szkoły podstawowej, gimnazjum, szkoły średniej jak i studiów, zawsze plasowałam się w gronie trzech osób z najlepszymi wynikami. Oprócz stypendiów Marszałka, Rektora, Prezydenta Miasta i innych, zdobyłam również prestiżowe Stypendium Ministra Edukacji Narodowej, które corocznie jest przyznawane tylko około 1000 studentom z całej Polski. Brałam udział w ogólnopolskich i międzynarodowych konferencjach naukowych. Jednocześnie prowadziłam aktywne życie towarzyskie i osobiste, a od 18 roku życia pracowałam na swoje utrzymanie prowadząc własną firmę i zajmując się różnymi zajęciami - w tym oczywiście nauką matematyki.

Czy piszę Ci to, żeby się chwalić osiągnięciami? Absolutnie nie. Chcę Ci pokazać, że takie połączenie jest jak najbardziej możliwe i wcale nietrudne do zrealizowania, a książka którą właśnie czytasz ma Ci w tym pomóc.

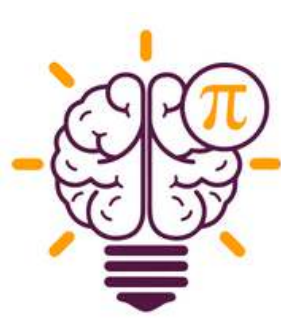


Zebrałam w niej kluczowe i najważniejsze moim zdaniem rady, które mi osobiście pomogły nie zatracić się w nauce, a jednocześnie przy świetnych efektach mieć czas na własne zainteresowania i hobby.

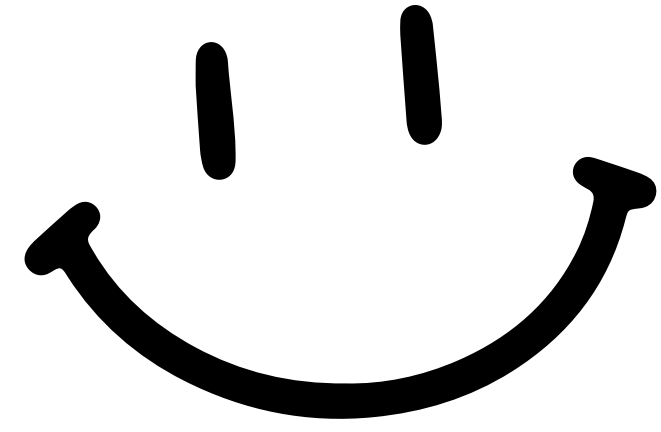
Napisałam tę książkę, bo chciałam aby ktoś taką wiedzę przekazał mnie - kiedy miałam kilkanaście lat i mogłam wykorzystać ją w czasie szkoły lub studiów. Przyjmij ją więc jako prezent od kogoś, komu zależy na Twoim czasie i najlepszych efektach nauki:)

Jeśli czeka Cię matura lub inny ważny egzamin – sugestie zawarte w tej książce mogą okazać się dla Ciebie niezbędne abyś wyrobił w sobie ogólne pojęcie od czego zależy Twoja szybkość i efektywność nauki. Im szybciej ją przeczytasz i zaczniesz stosować się do rad w niej zawartych, tym szybciej zaczniesz odnosić efekty. Książka oczywiście nie wyczerpuje tematu szybkiej i efektywnej nauki - jest to dopiero wierzchołek ogromnej góry lodowej, ale wskazuje na pewne elementy, które sprawią, że nauka naprawdę będzie o wiele bardziej skuteczna niż dotychczas. Wiele z rad w niej zawartych ogólnie dodatnio wpłyną na Twoje samopoczucie i polepszą sprawność umysłową.

Pamiętaj o jeszcze jednej ważnej rzeczy, nie jestem lekarzem ani dietetykiem, a wszelkie informacje, które zawarłam w książce pochodzą z moich osobistych doświadczeń, obserwacji, analizy literatury tematycznej w tym zakresie oraz wyników badań.



## NASTAWIENIE



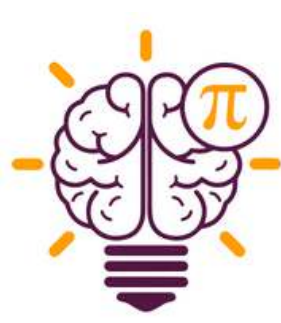
Nastawienie to moim zdaniem najważniejszy aspekt całego procesu nauki. Jeśli nawet jakimś cudem uda Ci się nauczyć jakiegoś materiału ale zrobisz to z przymusu, to zapewne szybko go zapomnisz zgodnie z zasadą ZZZ – zakuć, zdać, zapomnieć. Przyznaję, sama nieraz uczyłam się różnych zagadnień w ten sposób – ale tylko wtedy kiedy wiedziałam, że kompletnie nie przydadzą mi się one w przyszłości. Ten ebook ma Ci pomóc uczyć się efektywnie, czyli ze zrozumieniem i zapamiętaniem materiału.

Tak się dzieje, kiedy nasz mózg wie, że to czego się uczymy jest nudne, bezużyteczne i niepotrzebne. A przecież nie o to nam chodzi. Warto uczyć się w taki sposób, aby zdobyta wiedza została z nami na długi czas – abyśmy mogli ją wykorzystywać w przyszłości.

Jak więc zmienić to destrukcyjne nastawienie? Odpowiedz sobie na pytanie:

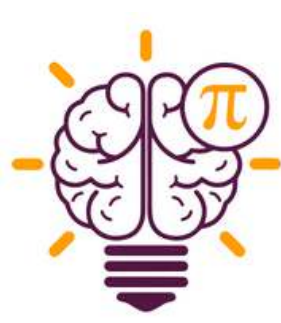
### **„PO CO SIĘ TEGO UCZĘ?”**

Jeśli jedyną sensowną odpowiedzią jaką znajdziesz będzie: „Bo muszę”, prawdopodobnie Twoja motywacja do nauki będzie bardzo niska. Czy możesz dostrzec jakiś głębszy cel nauki? Może jest to zdanie matury, dostanie się na studia, zdobycie upragnionego zawodu i dobrze płatnej pracy, a co za tym idzie wizja przyjemnego życia? Czy nie przyznasz, że brzmi to znacznie lepiej niż stwierdzenie „Bo muszę”? Jeśli będzie przyświecał Ci znacznie wyższy cel, nauka nawet najbardziej nudnego materiału nie będzie dla Ciebie aż takim problemem.



W swoich Kursach zawsze staram się umilić Ci naukę, dzięki czemu wiele osób po ukończeniu Kursu stwierdza: „Wow! Polubiłam matematykę!”. A wiesz dlaczego? Bo często naturalnie dzieje się tak, że przyjemność zaczynają sprawiać nam rzeczy, które nam wychodzą. Kiedy więc zaczynasz rozumieć matematykę, dlaczego coś rozwiązujemy tak, a nie inaczej – nagle często zaczynasz ją lubić. Ale, nie wierz mi na słowo – sprawdź sam ;)



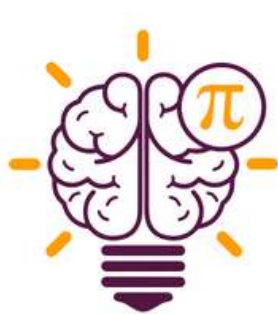


## ROZWIJAJ CIEKAWOŚĆ

Dopytuj, spróbuj zrozumieć schemat, dlaczego coś działa tak, a nie inaczej. Każda osoba jest inna i w inny sposób najlepiej rozumie daną kwestię. Jeśli Twój mózg stworzy logiczne połączenia i ciąg przyczynowo – skutkowy gwarantuję Ci, że nauka stanie się raz, że przyjemniejsza i ciekawsza, dwa – zapamiętasz dane informacje na dłużej. Nie krępuj się zadawać pytań na lekcji. Dobry nauczyciel nie boi się pytań o to, dlaczego coś działa tak, a nie inaczej i z wielką chęcią Ci to wytłumaczy. Jeśli nie uda mu się tego zrobić podczas zajęć, bo może mieć przewidziany program do wykonania, z pewnością umówi się z Tobą po lekcji aby Ci to wyjaśnić.

Nauczyciele, którzy uczą z pasją uwielbiają uczyć osoby, po których widać autentyczną chęć i pragnienie zrozumienia jakiejś rzeczy więc nie obawiaj się złej reakcji ze strony prowadzącego zajęcia. Jeśli natomiast krępujesz się nauczyciela, zapytaj o to kolegę lub koleżankę albo spróbuj znaleźć odpowiedź w Internecie – naprawdę na YouTube oprócz śmiesznych filmików kotów i kanałów rozrywkowych jest też mnóstwo wartościowej wiedzy;) Warto z niej korzystać.

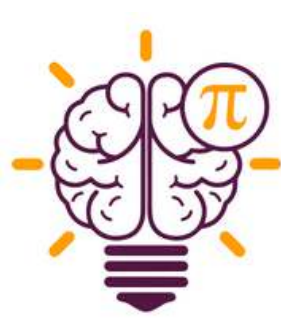




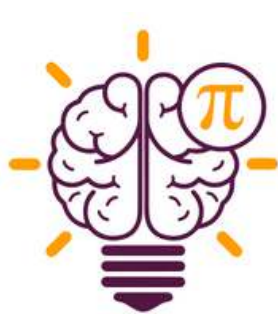
## **DOWIADUJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ RZECZY O DANYM ZAGADNIENIU I UZUPEŁNIAJ BRAKUJĄCE INFORMACJE**

Badania pokazują, że im większą mamy wiedzę z jakiegoś tematu tym szybciej uczymy się kolejnych zagadnień z tej dziedziny. Dlaczego tak się dzieje? Badania pokazują, że im mózg ma więcej „haczyków” do których może „przyczepić” nowo zdobyte informacje tym szybciej odbywa się „kotwiczenie” nowych informacji. Tak więc kiedy zbudujemy sobie w głowie ogólny zarys danego pojęcia, łatwiej nam się będzie w nim poruszać i umiejscawiać nowe informacje. Weźmy przykład matematyki:) O wiele łatwiej nauczyć się tego jak liczymy objętości i pola brył przestrzennych, jeśli najpierw opanowaliśmy różne rodzaje figur płaskich, takich jak kwadrat, prostokąt czy trójkąt (z których zbudowane są bryły przestrzenne). Zauważ, że kiedy uczysz się np. o sześciacie to dowiadujesz się, że składa się z 6 kwadratów tej samej wielkości – teraz łatwiej Ci wyobrazić sobie tą figurę, może nawet ją narysować i zrozumieć skąd się biorą wzory na obliczenie jej objętości czy pola. Czy równie łatwo byłoby to wytłumaczyć osobie, która nie wie co to kwadrat, a tym bardziej, jak liczy się pole.

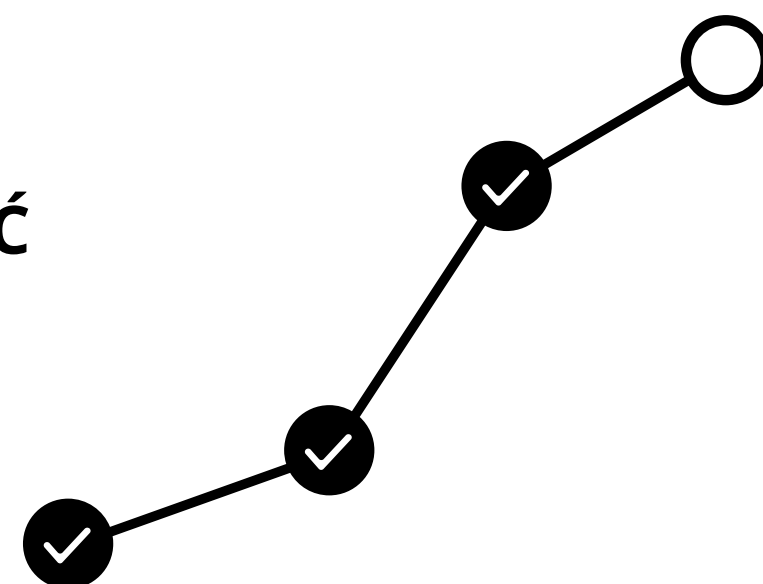
Ta zasada działa oczywiście nie tylko w matematyce, ale praktycznie w każdej dziedzinie życia. Dlatego, jeśli wiesz, że masz braki w wiedzy matematycznej lub z jakiegokolwiek innego przedmiotu z wcześniejszych lat – spisz sobie zagadnienia, których nie rozumiesz i postaraj się je nadrobić – czy to z pomocą Internetu, kolegi/koleżanki, nauczyciela czy dobrego korepetytora.



Wiem z doświadczenia, że braki ze szkoły podstawowej potrafią się ciągnąć, czasami aż do klasy maturalnej i uniemożliwiają kompletne zrozumienie wielu działów. Jeśli założymy na przykład, że ktoś nie rozumiał w szkole podstawowej jednego małego działu takiego jak pierwiastki, to czy zdajesz sobie sprawę na ile późniejszych tematów ma wpływ ten brak wiedzy? Osoba taka nie będzie w stanie wykonać wielu zadań z: potęg, logarytmów, trygonometrii, stereometrii, geometrii analitycznej – a to dopiero początek. Dlatego tak ważne jest nadrabianie zaległości w wiedzy, jeśli takie kiedykolwiek powstały.



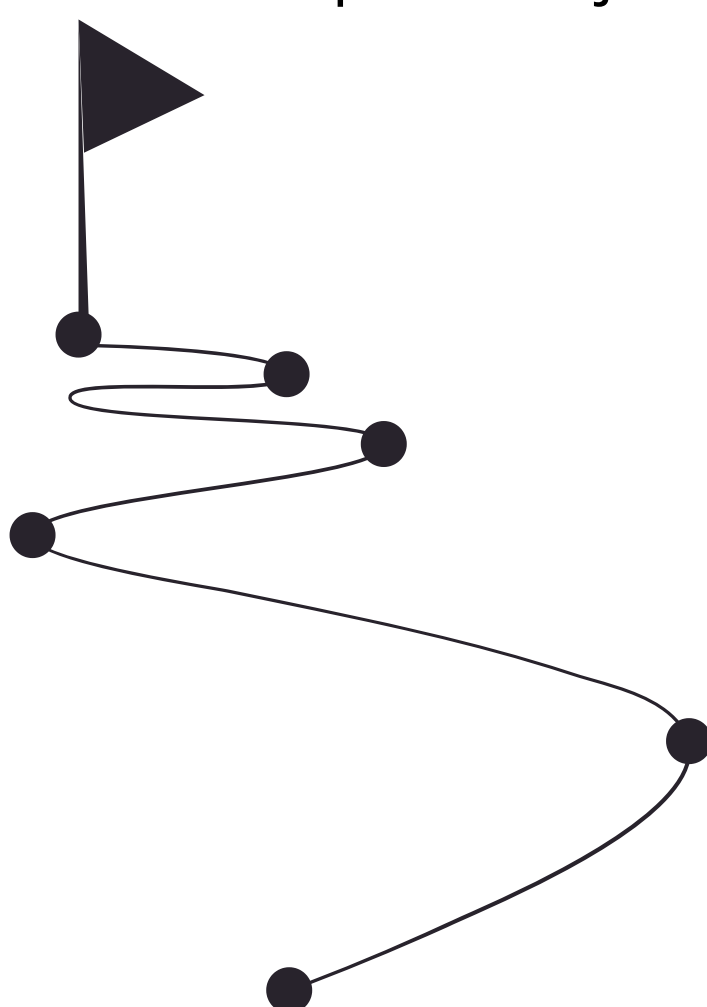
## PROWADŹ DZIENNIK OSIĄGNIĘĆ I NAGRADZAJ SIĘ ZA EFEKTY

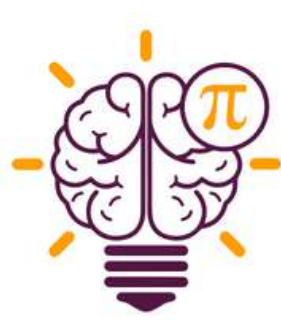


Jeśli przygotowujesz się do matury lub innego ważnego egzaminu, przygotuj sobie plan nauki i prowadź zapis swoich postępów. Nic tak nie motywuje do dalszej pracy jak naoczne efekty tego, co zrobiliśmy do tej pory. Możesz odhaczać sobie tematy, które już przyswoiłeś po każdym skończonym etapie nauki - to naprawdę bardzo motywuje do dalszej pracy.

Dobrym sposobem jest też nagradzanie się za osiągnięcie danego celu. Możesz sobie postanowić, że dopiero po nauczeniu się danego materiału: siądę do komputera/oglądnę serial/zagram w grę - sam wiesz co Cię najbardziej zmotywuje. Później oczywiście pokaż samodyscyplinę i trzymaj się ustalonych postanowień. Dzięki takiemu podejściu do sprawy, znacznie zwiększasz prawdopodobieństwo osiągnięcia swojego celu w ustalonym czasie.

Zastosowałam tą wskazówkę projektując Kurs Maturalny, w którym przed i po każdym dziale masz do rozwiązania Quiz. Zazwyczaj wynik z quizu po przerobieniu danego modułu jest wyższy niż przed jego przerobieniem, co od razu pokazuje Ci efekty Twojej nauki i motywuje do dalszej pracy.

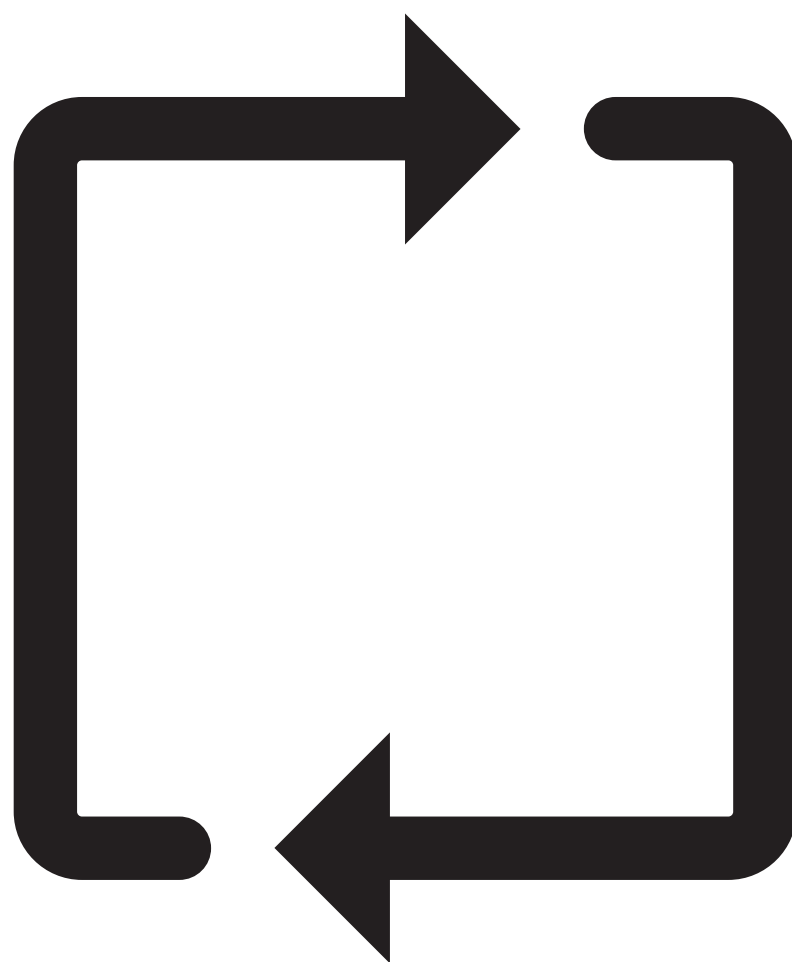


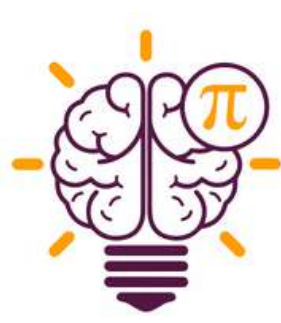


## RÓB POWTÓRKI

Aby materiał zapadł Ci w pamięć na trwałe, ważne jest abyś powtórzył go co najmniej trzykrotnie po skończeniu nauki. Badania pokazują, że najbardziej efektywnie pod względem ilości zapamiętanego na stałe materiału działają powtórki, które są robione po jednym dniu od przyswojenia wiedzy, kolejna po tygodniu oraz ostatnia po miesiącu. Jeśli uda Ci się sięgnąć do materiału w takich odstępach czasowych możesz mieć przeczucie graniczące z pewnością, że Twój mózg przeniesie takie informacje do pamięci trwałej.

Jak wykorzystać ten sposób w praktyce? Możesz zapisywać daty w jakich uczysz się nowych rzeczy a później dopilnować, żeby po danym okresie ponownie powrócić do tego materiału. Bardzo pomagają w tym własnoręcznie robione notatki lub mapy myśli.

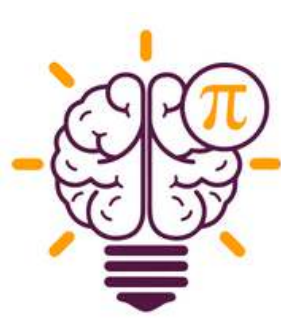




## UROZMAICAJ NAUKĘ ŁĄCZĄC RÓŻNE TEMATY

Ten podpunkt łączy się nieco z poprzednim. Zauważ, że w szkole najczęściej uczysz się jednego działu po drugim i rzadko kiedy wracasz do wiedzy z poprzednich. Czy system szkolny jest bardzo efektywny? Odpowiedź pozostawiam Tobie, natomiast jeśli chcesz w znaczący sposób zwiększyć swoją efektywność nauki – spróbuj w każdej sesji nauki wykonać kilka zadań z tematów, których uczyłeś się jakiś czas temu. Gwarantuję, że efekty długoterminowe będą rewelacyjne!

Największą różnicę zobaczysz pisząc egzaminy całoroczne, w których musisz mieć wiedzę z wielu działów – dostrzeżesz, że stosując tą metodę Twój mózg bez problemu przechodzi z jednego tematu do drugiego i rozwiązuje zadania jedno po drugim. Oczywiście nie wykonuj ciągle tych samych zadań ale różne, jednak z tych tematów, które już są przez Ciebie opanowane.

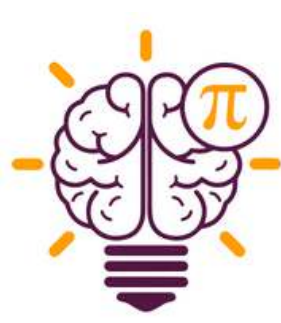


## RÓB PRZERWY



Ustal sobie bloki czasowe jakie przeznaczasz na naukę. Mogą to być bloki 45-minutowe, jednogodzinne lub półtoragodzinne, a następnie zrób 10-minutową przerwę. Ważne jest abyś poświęcił chwilę przerwy na relaksację oczu. W tym celu popatrz w okno gdzieś daleko przez kilkadziesiąt sekund (dobrze działa widok zieleni), zrób kilka „ósemek” oczami, lekko pomasuj powieki. Wstań, poruszaj się, zrób kilka przysiadów lub pompek - pobudzisz układ krążenia i oderwiesz się od monotonnej czynności.

Wykorzystaj przerwy do przyniesienia sobie przekąsek, czegoś do picia, ustawienia oświetlenia i przygotowania materiału do nauki, tak abyś nie rozpraszał się tymi rzeczami podczas czasu przeznaczonego na naukę.

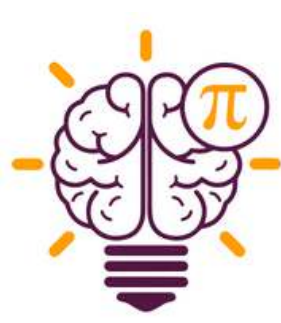


## WYELIMINUJ ROZPRASZACZE

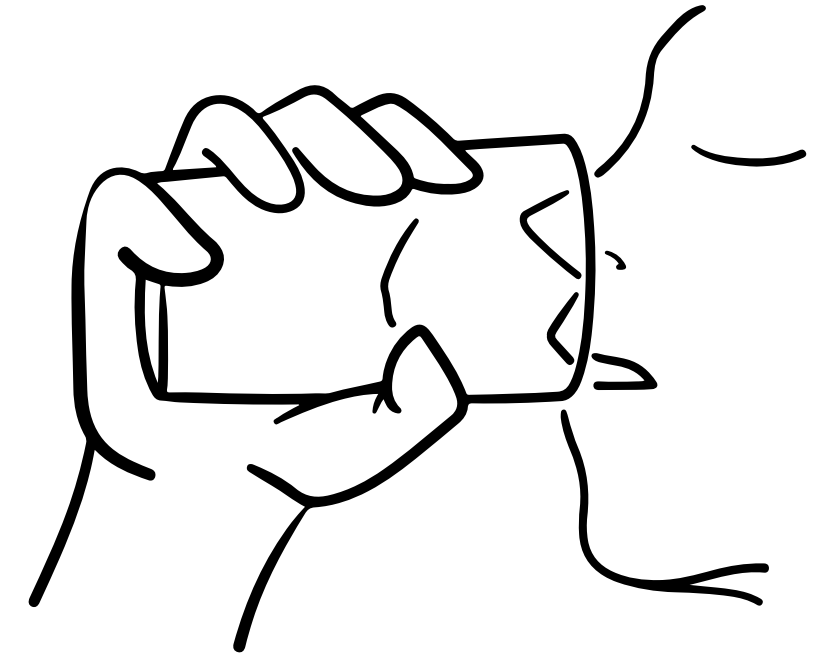
Powiadomienia z Facebook'a, Messenger'a, Whatsap'a, YouTube i innych komunikatorów i aplikacji to jedne z największych wrogów skupienia i koncentracji. Na czas nauki wycisz telefon a jeśli możesz, przełącz na tryb samolotowy. Jeśli nie możesz sięgnąć po aż tak radykalne kroki spróbuj położyć smartfon ekranem w dół, aby nie kusiło Cię zobaczyć jakie nowe powiadomienia wyskakują na ekranie. Czy jeśli uczysz się przy komputerze a nie jest Ci potrzebne połączenie do Internetu, czy możesz również go odłączyć? Odgłos przychodzącego maila i inne powiadomienia skutecznie rozpraszają uwagę.

Czy wiesz, że niektóre badania pokazują, że potrzeba aż 15 minut skupienia, aby skoncentrować się na tym aby osiągnąć najlepsze efekty w przyswajaniu informacji? A przecież są dni, kiedy co chwilę rozpraszamy się zerkając na nową wiadomość na komunikatorze, przynosząc sobie coś do picia, wychodząc do toalety itd. Zaplanuj sobie na te czynności przerwę, natomiast podczas czasu nauki - bądź skupiony wyłącznie na niej.





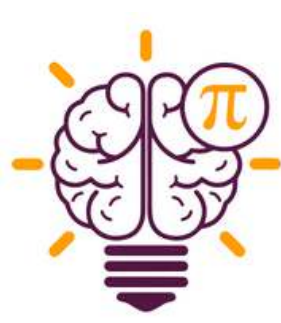
## PIJ WODĘ



Podczas nauki pij wodę. Jeśli podczas intensywnego skupienia zaczyna Cię boleć głowa, może to być jednym z symptomów odwodnienia. Tak naprawdę zawsze podczas wysiłku umysłowego powinniśmy mieć przy sobie szklankę wody. Czy wiedziałeś, że kiedy Twój organizm zaczyna odczuwać pragnienie to jest już w 2% odwodniony? Dlatego lepiej regularnie pić wodę małymi łykami zanim pojawią się jakiegokolwiek oznaki jej niedoboru.

A co jeśli nie lubisz wody? Czy możesz napić się zamiast niej kawy czy herbaty? Badania pokazują, że na naszą sprawność umysłową oraz na całe nasze ciało bardzo dobrze wpływa woda z cytryną. Woda z cytryną dostarcza organizmowi elektrolity takie jak potas, wapń i magnez, które nawilżają ciało a także pozytywnie wpływają na pracę mózgu. Unikaj za wszelką cenę słodzonych napojów gazowanych i energetyków - nie ma w nich naprawdę niczego, czego potrzebowałby Twój organizm.

Warto również zrezygnować z napojów w plastikowych butelkach i w puszkach - i nie piszę tego myśląc o ochronie środowiska, lecz Twojego zdrowia. Jeśli chcesz zgłębić temat, dlaczego jest to niezdrowe dla naszego organizmu - w Internecie znajdziesz na ten temat mnóstwo wiedzy.



## ODKRYJ SWÓJ NAJLEPSZY SPOSÓB NAUKI I PORĘ

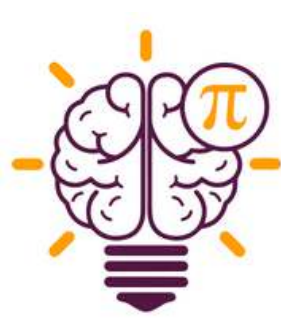


Czy lepiej uczyć się z muzyką czy bez? W spokojnym miejscu gdzie nic nas nie rozprasza czy lepiej w zatłoczonej kawiarni? Pótleżąc na fotelu czy w łóżku, a może siedząc wyprostowanym przy biurku? Rano czy wieczorem? To zależy. Każdy jest wyjątkowy i niepowtarzalny i ma własne predyspozycje odnośnie efektywnej nauki. Pamiętaj tylko, że mózg kojarzy pewne miejsca i łączy je z czynnościami które w nich wykonujesz. Możesz to łatwo obrócić na swoją korzyść.

Ustal sobie jedno miejsce do nauki a kiedy będziesz do niego siadał, łatwiej będzie Ci się skupić, bo Twój mózg nastawi się już na przyjmowanie informacji. Łóżko to raczej nie do końca najlepszy wybór na przyjmowanie informacji, ponieważ kojarzy się ono raczej z relaksem i wypoczynkiem, a nie z wytężonym wysiłkiem umysłowym.

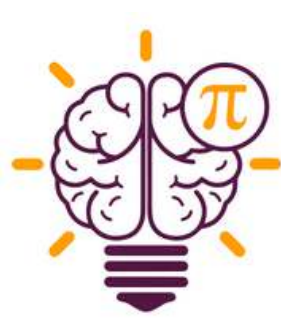
### KLUCZOWE ZADANIE TO - POZNAJ SIEBIE

Jesteś skowronkiem czy sową? Niektórzy otwarty umysł mają wcześniej rano – inni wolą uczyć się do późnych godzin nocnych. Zaobserwuj, która opcja jest lepsza dla Ciebie.

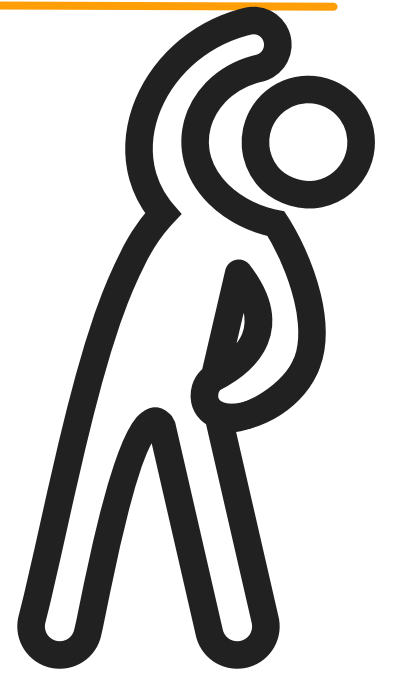


Czy muzyka sprzyja koncentracji? Badania pokazują, że może tak być jeśli tylko nie jest śpiewana w języku który rozumiesz, ponieważ umysł może zacząć zajmować się słuchaniem słów, zamiast nauką. Jeśli lubisz, możesz posłuchać muzyki klasycznej lub odgłosów natury – można się wtedy zrelaksować i skupić. Jeśli wolisz uczyć się w ciszy - tak właśnie rób.

Ile osób - tyle różnych sposobów nauki. Ważne jest natomiast, żebyś przetestował kilka opcji i świadomie wybrał tę, która daje Ci najlepsze efekty.

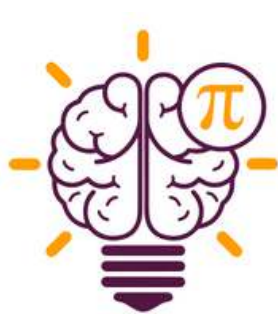


## REGULARNIE UPRAWIAJ JAKĄŚ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



Możesz się zdziwić, że taka rada wylądowała w książce o tym jak efektywnie się uczyć, ale wszelkie badania pokazują, że ruch – najlepiej na świeżym powietrzu – zbawiennie wpływa na nasz układ nerwowy w tym na nasze zdolności myślenia. Co więcej ruch wpływa korzystnie na naszą zdolność koncentracji. Jaki sport należy uprawiać i jak często? Taki jaki lubisz i który zmusza Cię do wysiłku. Dla jednych idealnym sportem będzie jazda na rowerze, pływanie, dla innych bieganie, a jeszcze inni wolą crossfit czy siłownię. Jeśli nie lubisz wysiłku fizycznego – zaufaj mi – Twoje ciało Ci się odwdzięczy.

Jeśli masz taką możliwość uprawiaj sport z samego rana, wtedy od razu pobudzisz cały układ nerwowy do pracy i nie będziesz musiał wspomagać się kawą lub co gorsza energetykami, żeby zacząć dzień. Jak często należy uprawiać sport? Optymalnie byłoby 3 – 4 razy w tygodniu, zależy to też od Twojego samopoczucia. Aktywność ruchowa powinna sprawiać przyjemność, a nie być tylko przykrym obowiązkiem.



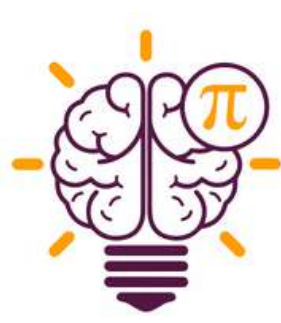
## ZADBAJ O DIETĘ



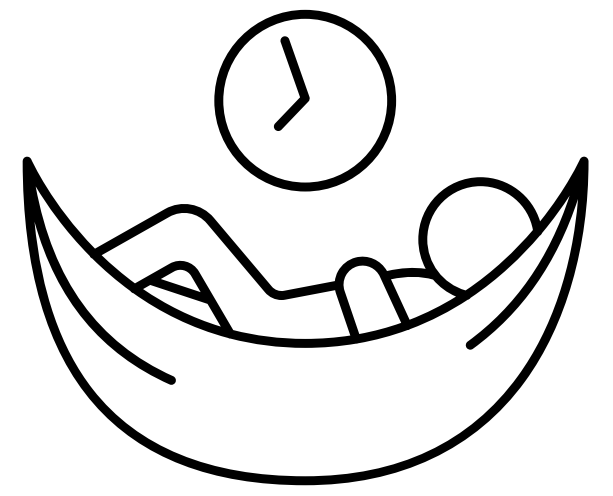
W zdrowym ciele zdrowy duch! O najlepszych sposobach żywienia powstały tysiące podręczników, jest też niezliczona ilość diet, a prawie każda z nich uważa się za tą jedyną właściwą. Analizując szereg diet i sposobów odżywiania można wyciągnąć wniosek, że większość z nich ma jeden wspólny mianownik – zdrowe jedzenie to takie, które zawiera jak najmniej przetworzonych pokarmów, sztucznych barwników i konserwantów.

Aby mózg mógł dobrze pracować musi przyswoić sobie substancje odżywcze z pożywienia. Chyba dla nikogo nie jest niespodzianką fakt, że nasz mózg bardziej ucieszy się z sałatki ze świeżych warzyw niż z tłustego hamburgera, którego zjedzenie często powoduje uczucie ospałości. Kiedy organizm jest zajęty trawieniem mocno przetworzonego jedzenia, nie ma już siły na myślenie ani na jakąkolwiek naukę. Jak zatem wybierać pokarmy, które nie przeszkodzą Ci w nauce? Słuchaj swojego organizmu. Jeśli po jakimś posiłku czujesz się ciężko i ospale, to nie jest idealny posiłek do spożycia przed nauką. Spróbuj zjeść zdrowe węglowodany w postaci świeżych lub suszonych owoców, mieszanek orzechów – zobaczysz o ile łatwiej będzie Ci się skupić na nauce.

Nie bagatelizuj tego co jesz przed tym, kiedy będziesz wymagał od swojego mózgu maksymalnego skupienia. To może wydawać się mało istotne ale zjedzenie czegoś „ciężkiego” przed nauką lub co gorsza przed jakimś sprawdzianem czy egzaminem może niepotrzebnie negatywnie wpłynąć na Twój wynik, a chcemy żeby pożywienie działało na nas raczej odwrotnie:)

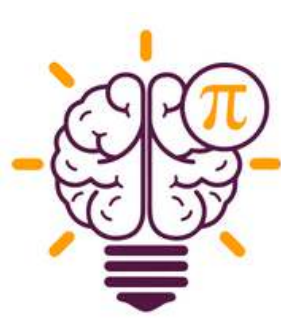


## STOSUJ REGULARNE ENERGETYCZNE DRZEMKI



Dla niektórych osób energetyczna drzemka daje lepsze efekty niż kawa. Badania pokazują, że aby sen w ciągu dnia spełniał swoją regeneracyjną i energetyzującą rolę powinien trwać od 15 do 25 minut. Jeśli przedłużysz czas snu, może się okazać, że nie dość że straciłeś czas w ciągu dnia to jeszcze obudzisz się mniej wyspany niż byłeś przed samą drzemką. Jaka długość jest więc optymalna? Musisz to ocenić sam.

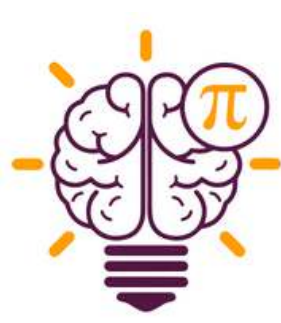
A jak dodatkowo spotęgować działanie drzemki energetycznej? W pewnym materiale trafiłam na świetne badanie, które pokazywało, że wypicie bezpośrednio przed uśnięciem kawy (jeżeli pijesz) lub nieco zdrowszej wersji - zielonej herbaty daje podwójnego „kopa energetycznego” po wybudzeniu. Jak to możliwe? Pamiętaj, że kofeina zawarta w napoju zaczyna działać na organizm dopiero po kilkunastu minutach, tak więc zaczyna nas pobudzać bezpośrednio po wybudzeniu. U mnie sprawdza się to doskonale, warto sprawdzić jak to zadziała w Twoim przypadku.



## ŚWIEŻE POWIETRZE



Nasz mózg tak jak i wody potrzebuje czystego, świeżego powietrza. Niedostateczne dotlenienie mózgu, powoduje jego szybsze zmęczenie. Pamiętaj więc, by przed nauką oraz w jej trakcie wywietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujesz. Możesz poświęcić też kilka minut i wykonać proste ćwiczenia oddechowe do czego Cię serdecznie zachęcam. Głębokie i spokojnie oddychanie pozwoli Ci się zrelaksować i łatwiej skoncentrować uwagę na materiale, który masz do opanowania.



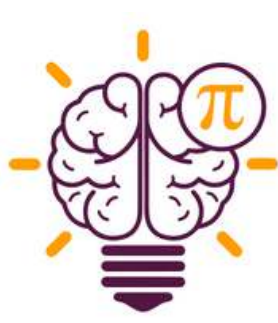
## PODSUMOWANIE

Mam nadzieję, że niektóre rady były dla Ciebie całkowitym odkryciem i zechcesz zastosować je w praktyce. Jeśli zwróciłam Twoją uwagę na pewne ciekawe aspekty procesu nauki - cel książki został osiągnięty.

Jeśli któryś z tematów Cię zaciekał, możesz zgłębić swoją wiedzę z tego zakresu szukając materiałów w Internecie lub w poradnikach dotyczących szybkiej nauki.

Jestem pewna, że jeśli zwrócisz uwagę na aspekty które zostały poruszone w tym krótkim poradniku, Twoje zdolności umysłowe i szybkość przyswajania informacji na pewno się poprawi, a właśnie tego z całego serca Ci życzę! :)





**CHCESZ UCZYĆ SIĘ ZE MNĄ MATEMATYKI NAJLEPSZYMI SPOSOBAMI?**

**Zapraszam do moich Kursów! Znajdziesz je na stronie  
[skutecznekorepetycje.com](https://skutecznekorepetycje.com)!**

Zobacz mój Kurs  
do Egzaminu!



Zobacz mój Kurs  
do matury  
z Matematyki!



Zobacz mój Kurs  
do matury  
z Rozszerzenia!

