

Dzień dobry! Dzisiaj zaprezentuję 8 prostych trików, które ułatwią Wam naukę.

8 prostych trików, które ułatwią Ci naukę.

Jak ułatwić sobie naukę? 8 prostych trików.

1. Nie zginaj karku.

Podczas czytania notatek zwróć uwagę, jak się nad nimi pochylasz. Często zginamy kark, żeby popatrzeć na notatki położone na biurku. Błahostka, prawda? A tyle zmienia! Staraj się nie zginać szyi, gdy się uczysz. To sprawia, że mniejsza ilość krwi dopływa do mózgu i szybciej czujesz się ospały. Gdy się o tym dowiedziałam, byłam w szoku. Wszyscy przecież to robimy!

2. 7 szybkich wdechów.

Gdy czujesz się zmęczony, wstań i wystaw wyprostowane ręce przed siebie. Dmuchnij w nie z jak największą siłą 7 razy. Zrób to bardzo szybko. Uwaga! Może Ci się zakręcić w głowie. To przez ogromną dawkę tlenu, którą dostarczyłeś właśnie do organizmu. Naturalne pobudzenie w 10 sekund.

3. Włącz turbodoładowanie mózgu.

3. Inne rozgrzewki.

Możesz na przykład:

- Mnożyć w myślach. Wybierz jakąś cyfrę i podwajaj ją przez minutę. np. 3 – 6 – 12 – 24 – 48 itd.
- Ułożyć jak najdłuższe zdanie, w którym wszystkie słowa zaczynają się na tę samą literkę. np. *Pogodny pajacyk prowadził powoli pojazd policyjny pod pozorem porwania pasażera Poldka.*
- Spróbuj zbudować skojarzenia pomiędzy dwoma słowami, które nie mają ze sobą kompletnie nic wspólnego.

4. Uśmiechnij się!

Nawet gdy nie jest Ci do śmiechu. Wymuszony uśmiech działa tak jak ten naturalny. Niweluje poziom kortyzolu i uwalnia endorfiny. Nastawienie to podstawa. Będąc w złym humorze nie nauczysz się za wiele.

5. Wykonaj sztuczkę z pomarańczą.

Wyobraź sobie pomarańczę. Poczuj jej ciężar, zapach. Pobaw się nią trochę. A później spójrz na siebie, ale z perspektywy osoby trzeciej. Umieść tę zmyśloną pomarańczę z tyłu swojej głowy, mniej więcej na jej czubku i przejdź do nauki cały czas pamiętając, że masz na głowie pomarańczę. To powinno poprawić Twoją koncentrację.

6. Wódź wzrokiem.

To także sposób na koncentrację, a dodatkowo dobre ćwiczenie dla Twoich oczu. Wódź wzrokiem od lewej do prawej i od góry do dołu. Rób ósemki. Koncentrację wspomogą też obrysowywanie wzrokiem bardzo oddalonych od Ciebie obiektów. Przy okazji Twoje oczy odpoczną od skupiania się na obiektach blisko położonych. (W tym momencie notatkach czy komputerze.)

7. Uspokój się dzięki ćwiczeniom oddechowych.

Odpowiedni oddech niweluje stres. Podczas nauki odpowiednie dotlenienie i utrzymanie spokoju to podstawa. Koniecznie wykonaj ćwiczenia.

Oddychaj powoli i świadomie. Rozluźnij się. Podczas stresowej sytuacji warto zatrzymać taki oddech, powoli policzyć do 5 i powoli wypuścić powietrze przez usta. Odpowiedni oddech wyrównuje pracę serca i dotlenia organizm. Będziesz spokojniejszy. Twój mózg będzie pracował na wyższych obrotach. A to wszystko tylko dzięki zmianie sposobu oddychania

8. Skojarzenia i humor to Twoja tajna broń.

Twórz jak najwięcej zabawnych skojarzeń i historii. Niech będą jak najbardziej dziwne i bezsensowne. Wtedy na pewno je zapamiętasz. Staraj się dużo rysować. To nie mają być dzieła sztuki, tylko schematyczne rysunki.

Może pochwalicie się swoimi sposobami na szybszą naukę.

Życzę Wam przyjemnej i skutecznej nauki i do następnego czytania!