

Uczę się po swojemu!

7 nawyków, które pomogą mi
ogarniać szkołę



Ten e-book to zestaw prostych zadań, które pomogą Ci lepiej się uczyć, planować i koncentrować. Nie znajdziesz tu cudownych trików, tylko konkretne nawyki, które możesz ćwiczyć, żeby nauka była bardziej ogarnięta. Po Twojemu.

Możesz przechodzić przez kolejne rozdziały po jednym dziennie lub wybierać te, które najbardziej pasują do Twoich potrzeb. Najważniejsze, abyś korzystał z nich w sposób, który Ci odpowiada.

Zapisuj swoje refleksje, wracaj do wybranych ćwiczeń i obserwuj, co przynosi Ci największą korzyść. Nawet drobna zmiana może mieć duże znaczenie.



Ćwiczenie wstępne: Zatrzymaj się i skup

Przez jedną minutę skup się na tym, co dzieje się tu i teraz. Nie musisz niczego zmieniać. Po prostu zauważ:

- Co teraz widzisz?
- Co słyszysz w tle?
- Czy czujesz jakiś zapach?
- Co dotykasz? Jaką to ma fakturę?
- Jaki smak pamiętasz z ostatniego posiłku?

To ćwiczenie możesz zrobić zawsze wtedy, gdy czujesz się rozkojarzony albo zbyt „nakręcony”.

Nawyk 1. **Zaczynam, zanim będę gotowy**

Perfekcjonizm to wróg startu. Większość rzeczy ogarniaj w trakcie nauki, a nie zanim ją zaczniesz.



Ćwiczenie: Dokończ zdanie: „Nie zaczynam, bo...”.

Eksperyment: Ustal czas (mogą to być 3 minuty) na próbny start, np. „Tylko otwieram zeszyt i piszę jedno zdanie”.



Tego się trzymam:

- Nie czekam na idealny moment.
- Nie muszę mieć pełnego planu.
- Po prostu zaczynam.

Nawyk 2. Uczę się z głową, nie z głowy

Powtarzanie to nie to samo, co zapamiętywanie.



Ćwiczenie: Porównaj dwa sposoby nauki. Pierwszy polega na tym, że czytam trzy razy to, co mam zapamiętać. Drugi opiera się na tym, że tłumaczę komuś to, co przeczytałem.

Eksperyment: Wybierz jedno pojęcie i spróbuj wyjaśnić je sam sobie na głos.



Tego się trzymam:

- Powtarzam aktywnie (mówię na głos, notuję hasła, skojarzenia, rysuję mapy myśli).
- Zadaję sobie pytania.
- Tłumaczę innym lub sobie.

Nawyk 3. **Wiem, kiedy się rozpraszam**

Koncentracja to umiejętność zauważania, że już jej nie masz.



Ćwiczenie: Narysuj swój radar rozproszeń. Zaznacz na nim, co Cię najczęściej odciąga od nauki.

Eksperyment: Przez 7 minut pracuj z myślą: „Złapałem się na...”.



Tego się trzymam:

- Wiem, co mnie wybija z rytmu.
- Mam strategię powrotu.
- Nie karzę siebie za rozproszenia, po prostu wracam do nauki.

Nawyk 4. **Uczę się małymi porcjami**

Mózg woli uczyć się często i krótko niż długo i rzadko.



Ćwiczenie: Podziel materiał, który musisz opanować, na mniejsze fragmenty i pracuj nad nimi w 20-minutowych sesjach.

Eksperyment: Zamiast zapisywać 10 stron, zrób notatki zgodnie z regułą: jeden temat = jedna kartka.



Tego się trzymam:

- Uczę się porcjami.
- Robię przerwy.
- Nie odkładam nauki na ostatnią chwilę.

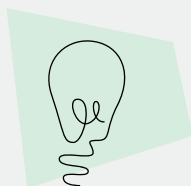
Nawyk 5. Planuję, ale nie przesadzam

Planowanie jest dla Ciebie, nie Ty dla planowania.



Ćwiczenie: Narysuj lub opisz swój tydzień. Pomyśl i zaznacz, gdzie masz przestrzeń i optymalną liczbę zadań, a gdzie panuje chaos.

Eksperyment: Zaplanuj maksymalnie trzy rzeczy na jeden dzień.



Tego się trzymam:

- Tworzę plan, który jest prosty.
- Planuję realistycznie.
- Mam elastyczne podejście.

Nawyk 6. Ogarniam siebie, nie tylko szkołę

Jeśli masz bałagan w głowie, żaden plan nie zadziała.



Ćwiczenie: Prowadź dziennik trzech pytań: Co mnie stresuje? Co mogę zmienić? Kogo mogę poprosić o pomoc?

Eksperyment: Poświęć 5 minut przed nauką na spacer, ćwiczenie oddechowe.



Tego się trzymam:

- Mam własne sposoby na stres.
- Robię coś dla siebie poza nauką.
- Wiem, że mogę poprosić o pomoc.

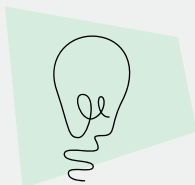
Nawyk 7. Kończę to, co zacząłem (albo świadomie przerywam)

Najwięcej tracimy przez niedokończone zadania.



Ćwiczenie: Przypomnij sobie trzy ostatnie rzeczy, które zacząłeś i porzuciłeś. Pomyśl, dlaczego tak się stało.

Eksperyment: Stwórz listę *Zamykam to dzisiaj* – na koniec dnia zapisz jedną rzecz, którą udało Ci się doprowadzić do końca.



Tego się trzymam:

- Domykam zadania.
- Nie rozgrzebuję wszystkiego naraz.
- Świadomie ustalam priorytety.

Na koniec – i na początek

Najlepsze efekty przynosi to, co robisz regularnie – nie to, co robisz idealnie.



Checklista przed nauką

Gotowy do nauki? Sprawdź!

- ☐ Mam przygotowane potrzebne pomoce (zeszyt, długopis, podręcznik).
- ☐ Mam spokojne miejsce bez rozpraszaczy.
- ☐ Wiem, co mam zrobić (jedno konkretne zadanie).
- ☐ Ustaliłem czas na przerwę (np. ustawiłem minutnik na 25 minut).
- ☐ Sprawdziłem, jak się czuję i czy coś może mi przeszkadzać.
- ☐ Zatrzymałem się na chwilę i zrobiłem krótkie ćwiczenie oddechowe.
- ☐ Mam jasność, dla kogo to ważne i po co to robię (dla siebie, nie dla ocen).

Uczę się po swojemu! Mam już plan!

