

# Jak zmotywować się do nauki?

Wielu z nas ma problem ze zmotywowaniem się do nauki. Chcielibyśmy podzielić z Wami kilka pomysłów jak sprawić, aby nauka stała się przyjemnością, albo co najmniej czymś co nie będzie Was zniechęcać do niej. Oto kilka z nich:

## **1. Ucz się regularnie i nie odkładaj nauki na potem!**

Nie gromadź nauki, staraj się uczyć na bieżąco, będzie Ci dużo łatwiej!

## **2. Nie ucz się wszystkiego naraz!**

Dziel naukę na części i rób regularne przerwy.

## **3. Zadbaj o swoją przyszłość!**

Pamiętaj, że uczysz się dla siebie, a nie dla rodziców, czy kolegów!

## **4. Staraj się uporządkować swoje notatki!**

Rób mapy myśli i pola semantyczne, aby lepiej i szybciej się uczyć.

## **5. Spraw, aby to co nudne stało się interesujące!**

Czyń z nauki przyjemność.

## **6. Nagradzaj swoją pracę!**

Nagroda powinna zachęcić Cię do dalszej pracy.

## **7. Poukładaj swoje obowiązki!**

Rozporządzaj dobrze swoim czasem, a znajdziesz czas zarówno na przyjemności jak i na naukę.

## **8. Ucz się ze znajomymi!**

Być może łatwiej będzie Ci się uczyć w grupie.

## **9. Rywalizuj z innymi!**

Rozpocznij wyścig z przyjaciółmi i rywalizujcie między sobą, kto będzie miał większe postępy w swojej pracy.

## **10. Bądź przygotowany na kryzysy!**

Licz się z tym, że nie zawsze będziesz miał ochotę na naukę. Nie rób sobie zbędnych oczekiwań!

## **11. Mózg wymaga ćwiczeń!**

Musisz ćwiczyć swój mózg i przyzwyczajać go do przyjmowania wiedzy nie tylko wtedy, gdy się uczysz.



## Technika Pomodoro

Jest to metoda, która również powinna Ci pomóc w opanowaniu materiału do nauki. Została wynaleziona we Włoszech przez Francesco Chirillo pod koniec lat 80. Opiera się ona na punktach, które należy powtarzać w cyklach. Trzeba być wtedy bardzo skupionym i pozbyć się z otoczenia wszelkich rozpraszaczy. Oto one:

1. Wybierz materiał, którego chcesz się nauczyć.
2. Przygotuj minutnik i ustaw go na 25 minut.
3. Pracuj przez ten czas nad swoim zadaniem i skończ, gdy zadzwoni budzik.
4. Po takiej sesji należy zrobić 5 minutową przerwę.
5. Po przerwie możemy podjąć kolejne cykle pomodoro z regularnymi przerwami.
6. Po 4 cyklach należy zrobić dłuższą przerwę od 15-30 minut.



**Na własnym przykładzie możemy stwierdzić, że nauka nie zawsze jest taka kolorowa, jak nam tylko się wydaje. Stawiamy sobie inne priorytety i wolimy wyjść na przykład ze znajomymi, ale w tym wszystkim nie możemy zapomnieć o nauce. Musimy potrafić dobrze zarządzać swoim czasem, aby starczyło go też na naukę. Kiedyś pewien mądry człowiek powiedział, że nauka jest kluczem do potęgi. Pamiętajmy, że uczymy się dla siebie! Każdy z nas chciałby mieć w życiu dobrze, ale właśnie, musimy się o to postarać i dać od siebie trochę serducha.**

**Mamy nadzieję, że nasze wskazówki ułatwią Wam choć odrobinę to zadanie. Życzymy zarówno wam jak i sobie, aby każdy z nas mógł się nauczyć łatwo, szybko, jak i skutecznie. Nauka powinna dawać nam dużo frajdy, nie traktujmy jej jak za karę, bo niegdyś jeszcze za nią zatęsknimy. Zadbajmy o swoją przyszłość!**