

# Notatka

Autor: **Oliwier Markiewicz**



**10 krotnie szybsza i skuteczniejsza nauka**

## Podsumowanie

### 1. Zadawanie pytań – zadawaj sobie pytania odnośnie materiału

„Podczas nauki nie wystarczy tylko czytać czy przepisywać notatki. Trzeba aktywnie zadawać sobie pytania – np. 'Dlaczego to działa?', 'Jak to się łączy z innymi tematami?', 'Czy potrafiłbym to komuś wytłumaczyć?' – To pobudza myślenie i sprawia, że materiał staje się bardziej zrozumiały i zapamiętywalny.”

### 2. Technika Feynmana – spróbuj to wytłumaczyć 5-latkowi

„Jeśli naprawdę coś rozumiemy, potrafimy to wytłumaczyć bardzo prosto – nawet dziecku. Technika Feynmana polega na tym, że próbujesz wytłumaczyć trudne zagadnienie prostymi słowami, bez żargonu. Gdy coś jest niezrozumiałe, wracasz do materiału i szukasz wyjaśnienia – aż do skutku.”

### 3. Zasada 80/20 – skup się na najważniejszych rzeczach

„Nie wszystko w materiale jest równie ważne. Zasada 80/20 mówi, że 20% treści daje nam 80% efektów. W praktyce oznacza to, że warto najpierw skupić się na kluczowych pojęciach, zadaniach czy wzorach – a dopiero potem przechodzić do szczegółów.”

### 4. Skojarzenia – skojarz wybrane słówko z czymś, następnie spróbuj opowiedzieć historijkę z tymi skojarzeniami

„Nasz mózg uwielbia obrazy, emocje i historie. Dlatego warto uczyć się przez skojarzenia. Przykład: jeśli mam zapamiętać słowo 'osmosis', wyobrażam sobie osła (osmo) pijącego wodę przez cienką membranę. Im bardziej absurdalne lub zabawne skojarzenie, tym lepiej działa!”

### 5. Plan – nauka bez planu to nie nauka

„Bez planu łatwo się pogubić lub zmarnować czas. Warto rozpisać sobie co, kiedy i jak długo będę się uczyć. Planowanie pomaga zachować regularność i śledzić postępy. To także motywuje – bo wiemy, że zmierzamy do celu.”

## 6. Podział – podziel materiał na mniejsze części

„Duży materiał może przytłaczać. Dlatego dziel go na mniejsze fragmenty – np. pojęcia, tematy, zagadnienia – i ucz się krok po kroku. To zwiększa poczucie kontroli, pozwala na powtórki i daje szybciej satysfakcję z postępów.”

## 7. Sen + ruch – Wyśpij się oraz regularnie przewietrzaj umysł

„Sen to kluczowy element nauki – podczas snu mózg utrwala informacje. A ruch, choćby krótki spacer, dotlenia mózg i poprawia koncentrację. Ucz się mądrze, a nie tylko długo – odpoczynek to część skutecznej nauki.”



## BONUSY

### ✓ Technika Pomodoro

- 25 min nauki + 5 min przerwy
  - Po 4 sesjach – dłuższa przerwa
- Działa, bo opiera się na cyklach skupienia.

[!\[\]\(3211b5d1d968fc1665909b34f9f16010\_img.jpg\) Pomodoro Timer online \(Pomofocus\)](#)

### ✓ Powtórki rozłożone w czasie (Spaced Repetition)

Uczysz się rzadziej, ale mądrzej. Przykład interwałów: 1 dzień → 3 dni → 7 → 14 → 30.

Aplikacje:

- Anki
- Quizlet
- SuperMemo (PL produkt!)

[!\[\]\(e3275251d0893157c3584e20c81dc3ba\_img.jpg\) O spaced repetition \(SuperMemo\)](#)

### ✓ Ucz się aktywnie, nie pasywnie

Nie tylko czytaj – rób notatki, twórz własne pytania, nagrywaj się, rysuj, rozwiązuj zadania.

[!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7\_img.jpg\) Active Recall vs Passive Review \(Ali Abdaal\)](#)

### ✓ Ucz kogoś innego

Nauka przez tłumaczenie wzmacnia zrozumienie. Możesz:

- tłumaczyć głośno sobie,
- uczyć koleżanki,
- nagrać filmik z wyjaśnieniem tematu.

### ✓ Zmieniaj środowisko

Zmiana miejsca nauki poprawia koncentrację i redukuje rutynę. Przykład:

- jeden temat w domu,
- drugi w bibliotece,
- trzeci podczas spaceru z audiobookiem.

## ✓ Dieta mózgu – jedz mądrze

Pokarmy wspierające koncentrację:

- orzechy,
- ciemna czekolada,
- tłuste ryby,
- borówki.

[!\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb\_img.jpg\) 10 najlepszych produktów dla mózgu \(Healthline\)](#)

## ✓ Technika „blurting”

Zamknij książkę i zapisz z pamięci wszystko, co pamiętasz. Potem sprawdź, co pominąłeś. To świetna forma testowania siebie.

## ✓ Otaczaj się językiem / materiałem

Uczysz się angielskiego? Zmień język w telefonie, oglądaj YouTube po angielsku, słuchaj podcastów. W każdej nauce – kontakt codzienny = przyspieszony efekt.