# Article information:

How to Study Better with ADHD: 7 Ways to Earn Better Grades  
<https://www.additudemag.com/learn-more-in-less-time/>

# Article summary:

1. Studenci z ADHD powinni uczyć się inaczej, a nie więcej.

2. Najlepszym sposobem na naukę jest tworzenie testów praktycznych i stosowanie tzw. "dystrybuowanej praktyki", czyli regularnego powtarzania materiału przez kilka dni.

3. Ćwiczenia aerobowe, zapachy i krótkie drzemki mogą również pomóc w poprawie skupienia i wyników w nauce dla uczniów z ADHD.

# Article rating:

May be slightly imbalanced: The article presents the information in a generally reliable way, but there are minor points of consideration that could be explored further or claims that are not fully backed by appropriate evidence. Some perspectives may also be omitted, and you are encouraged to use the research topics section to explore the topic further.

# Article analysis:

Artykuł "How to Study Better with ADHD: 7 Ways to Earn Better Grades" zawiera wiele przydatnych wskazówek dla uczniów z ADHD, którzy chcą poprawić swoje wyniki w nauce. Jednakże, artykuł ten ma kilka potencjalnych uprzedzeń i brakujących punktów do rozważenia.

Po pierwsze, artykuł sugeruje, że studenci nie muszą uczyć się więcej, ale muszą uczyć się inaczej. Choć jest to prawda w pewnym stopniu, to jednak czasami konieczne jest poświęcenie więcej czasu na naukę. Artykuł również sugeruje, że rereading (czyli powtarzanie materiału) jest najmniej skutecznym sposobem nauki. Jednakże, rereading może być skuteczne dla niektórych osób i nie powinno być całkowicie odrzucane jako metoda nauki.

Po drugie, artykuł sugeruje, że krótkie sesje nauki są bardziej skuteczne niż długie sesje. Chociaż krótkie sesje mogą być bardziej efektywne dla niektórych osób z ADHD, to jednak długie sesje mogą być równie skuteczne dla innych.

Po trzecie, artykuł sugeruje wykorzystanie olejków eterycznych jako narzędzia do nauki. Chociaż istnieją badania potwierdzające wpływ zapachów na pamięć i koncentrację, to jednak niektóre osoby mogą być uczulone na niektóre olejki eteryczne, co może prowadzić do problemów zdrowotnych.

Po czwarte, artykuł sugeruje, że napoje zawierające cukier są korzystne dla koncentracji i wydajności. Jednakże, nadmiar cukru może prowadzić do problemów zdrowotnych i zaburzeń metabolicznych.

Ogólnie rzecz biorąc, artykuł ten zawiera wiele przydatnych wskazówek dla uczniów z ADHD. Jednakże, należy pamiętać o potencjalnych uprzedzeniach i brakujących punktach do rozważenia przed zastosowaniem tych porad w praktyce.

# Topics for further research:

* Long study sessions for ADHD students
* Effectiveness of rereading for ADHD learners
* Allergic reactions to essential oils for ADHD students
* Health risks of sugary drinks for ADHD learners
* Alternative study methods for ADHD students
* ADHD and memory retention techniques

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/183a6f4d501e9ee4ed94846cf1e63eed>