# Article information:

Jak uczyć się z ADHD i zdać nawet trudne egzaminy  
<https://www.additudemag.com/slideshows/how-to-study-with-adhd-and-ace-even-tricky-exams/>

# Article summary:

1. Najlepszym sposobem nauki dla osób z ADHD jest tworzenie testów praktycznych, a nie czytanie podręczników.

2. Studiowanie materiału w kilku krótszych sesjach przez kilka dni zwiększa szanse na zapamiętanie go i zrozumienie.

3. Zmiana otoczenia, korzystanie ze specyficznych zapachów i robienie przerw podczas nauki mogą pomóc w skuteczniejszym uczeniu się i zdawaniu trudnych egzaminów.

# Article rating:

Appears moderately imbalanced: The article provides some useful information, but is missing several important points or pieces of evidence that would be required to present the discussed topics in a balanced and reliable way. You are encouraged to seek a more balanced perspective on the presented issues by exploring the provided research topics and looking at different information sources.

# Article analysis:

Artykuł "Jak uczyć się z ADHD i zdać nawet trudne egzaminy" zawiera wiele przydatnych wskazówek dla osób z ADHD, które chcą skutecznie uczyć się i zdawać egzaminy. Jednakże, artykuł ma kilka potencjalnych uprzedzeń i brakujących punktów do rozważenia.

Po pierwsze, artykuł sugeruje, że czytanie jest pasywne i nieefektywne dla mózgu z ADHD. Chociaż to może być prawdą dla niektórych osób z ADHD, inni mogą mieć różne preferencje i sposoby nauki. Artykuł powinien uwzględnić różnorodność stylów uczenia się.

Po drugie, artykuł sugeruje, że studiowanie w kawiarni lub bibliotece jest lepsze niż w domu ze względu na mniejszą ilość rozpraszających czynników. Jednakże, niektórzy ludzie z ADHD mogą mieć problemy z koncentracją w hałaśliwych miejscach publicznych. Artykuł powinien uwzględnić indywidualne preferencje dotyczące środowiska nauki.

Po trzecie, artykuł sugeruje wykorzystanie olejków eterycznych jako narzędzia do zapamiętania materiału. Chociaż badania pokazują pewną skuteczność tej metody, należy pamiętać o indywidualnej wrażliwości na zapachy i możliwych skutkach ubocznych.

Ogólnie rzecz biorąc, artykuł zawiera wiele przydatnych wskazówek dla osób z ADHD, ale powinien uwzględnić różnorodność stylów uczenia się i indywidualne preferencje. Należy również pamiętać o potencjalnych skutkach ubocznych niektórych metod przedstawionych w artykule.

# Topics for further research:

* Różnorodność stylów uczenia się z ADHD
* Indywidualne preferencje środowiska nauki dla osób z ADHD
* Skutki uboczne olejków eterycznych dla osób z ADHD
* Alternatywne metody nauki dla osób z ADHD
* Skuteczność różnych metod nauki dla osób z ADHD
* Indywidualne podejście do nauki dla osób z ADHD

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/ef189dbab7eb747faf89b35c8e48c9f1>