

English version (original):

Title: The Importance of Taking Breaks While Studying

Studying for long hours without breaks may seem productive, but it can actually reduce your ability to focus and retain information. Research shows that regular short breaks help refresh the mind, boost concentration, and improve learning efficiency.

One of the most effective techniques is the Pomodoro method: study for 25 minutes, then take a 5-minute break. After four cycles, take a longer break of 15–30 minutes. This method helps maintain motivation and prevents burnout.

Remember, quality matters more than quantity. A well-rested brain learns faster and remembers more.

Polska wersja (tłumaczenie):

Tytuł: Dlaczego warto robić przerwy podczas nauki

Długie godziny nauki bez przerw mogą wydawać się efektywne, ale w rzeczywistości zmniejszają zdolność koncentracji i zapamiętywania informacji. Badania pokazują, że regularne krótkie przerwy odświeżają umysł, zwiększają skupienie i poprawiają efektywność nauki.

Jedną z najskuteczniejszych metod jest technika Pomodoro: ucz się przez 25 minut, a następnie zrób 5-minutową przerwę. Po czterech cyklach zrób dłuższą przerwę trwającą od 15 do 30 minut. Ta metoda pomaga utrzymać motywację i zapobiega wypaleniu.

Pamiętaj – liczy się jakość, a nie ilość. Wypoczęty mózg uczy się szybciej i zapamiętuje więcej.