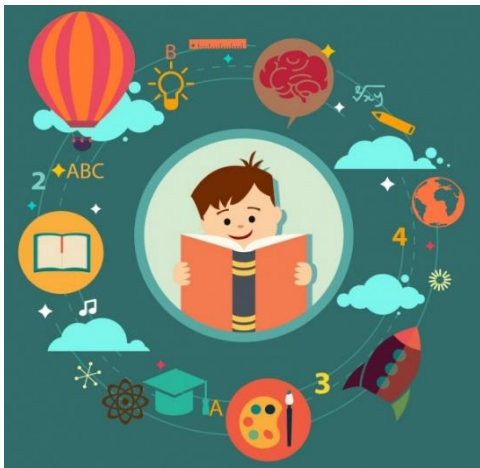


## Wskazówki do uczenia się w domu



Świat się zmienia i całe szczęście, bo dla rozwoju i postępu nie może stać on w miejscu. Tempo tych zmian oraz ich ilość czasem przerasta nasze chwilowe możliwości. Pozostaje jednak coś, co miało, ma i będzie mieć wartość bez względu na zmiany w otaczającej rzeczywistości - jest to zdolność do uczenia się przez całe życie. Znikają pewne zawody, zmienia się popyt na określone towary i usługi, zawrotnie powstają nowe technologie, a uczenie się pozostaje wartością ponadczasową. Ta umiejętność decyduje o naszej przyszłości, elastyczności w towarzyszących nam zmianach i o tym jakimi będziemy ludźmi. Umiejętność i kompetencja, często niedoceniana w młodości, a decydująca o życiu dorosłym. Siłą napędową uczenia się jest ciekawość świata i ludzi, wytrwałość w poszukiwaniu odpowiedzi na wiele pytań, cierpliwość w dążeniu do celu i kreatywność w realizacji siebie. Dobre przyzwyczajenia w zakresie pracy intelektualnej, a taką jest nauka, pozwolą zaoszczędzić wiele czasu na inne równie ważne zajęcia.

W czasie uczenia się warto zwrócić szczególną uwagę na właściwe miejsce, odpowiednią pozycję, prawidłowe odżywianie, codzienny ruch, miłą atmosferę i sen.



**Miejsce** uczenia się to stały, spokojny kąt, bez dodatkowych rozpraszających bodźców. Im dalej od telewizora i półek z zabawkami, tym lepiej. Na biurku lub stole powinny znajdować się tylko te rzeczy, które są potrzebne w danym momencie do nauki jednego konkretnego przedmiotu. Miejsce pracy powinno być dobrze oświetlone, a to oznacza, że światło powinno padać na książkę lub zeszyt, a nie świecić w oczy. Nauka w stałym wyznaczonym miejscu, to coś w rodzaju zaprogramowania się "teraz się uczyć!". Niektóre miejsca w domu wywołują w nas określone nastawienie: stół przy którym siedzą inne osoby do kontaktu z nimi, kanapa do odpoczynku, a łóżko zachęca do snu. Warto więc zadbać, by konkretne miejsce kojarzyło się tylko z nauką.



Najlepszą **pozycją** do uczenia się to pozycja siedząca w odpowiednio wysokim, ale nie za twardym krześle, czy w zbyt miękkim fotelu. W tej pozycji mięśnie są nieznacznie napięte, a wyprostowany kręgosłup podtrzymuje naszą czujność. Jeśli mięśnie i kręgosłup zmęczą się, to mamy naturalnie wymuszoną przerwę na odpoczynek. Dla osób lubiących wiercić się dobrym rozwiązaniem może być duża piłka gimnastyczna, bo nie tylko wymusza właściwą pozycję ciała, ale nie pozwala na rozleniwienie. Czasem miło jest położyć się z książką, warto jednak pamiętać o tym, że nauka na leżąco powoduje odlot myśli w przestrzeń kosmiczną, a nasz mózg dostaje sygnał na odpoczynek, drzemkę lub mocniejszy sen.



Właściwe **odżywianie**, to nie mniej niż 3 do 5 posiłków dziennie i pamiętać należy o owocach i warzywach. Nasz mózg, co prawda stanowi tylko 2% wagi całego ciała, ale zużywa, aż 20% energii dostarczanej przez posiłek. By mógł on działać niezawodnie potrzebuje odpowiedniego paliwa w postaci niezbędnych składników odżywczych, do których zalicza się między innymi: brzoskwinie, banany, pomidory, orzechy, pestki dyni, migdały, ryby, chude mięso, kasze i pełnoziarniste pieczywo. Unikać należy kolorowych napoi gazowanych i „śmieciowych przekąsek”. Przy spadku energii lepiej sięgnąć po kilka kostek naturalnej czekolady, zjeść trochę chałwy lub ulubiony owoc. Efektywna praca mózgu zależna jest od poziomu jego nawodnienia, a to

oznacza, że należy pić dostateczną ilość wody. Picie wody sprzyja podtrzymaniu koncentracji i uwagi, a wówczas przesyłanie danych w poszczególne rejony mózgu odbywa się szybko i bezawaryjnie.



**Ruch** to lek dla naszego „mózgowego tlenożercy”. Brak ruchu i odpowiedniej ilości świeżego powietrza uniemożliwia podtrzymywanie uwagi podczas nauki. Stąd ważne jest codzienne wietrzenie pomieszczenia, w którym się uczymy oraz przerwy na zabawy ruchowe. Aktywność fizyczna nie tylko rozładowuje napięcie mięśniowe spowodowane wymuszoną pozycją podczas pracy, ale również wyzwala w naszym organizmie endorfiny, czyli hormony szczęścia. Wniosek: ruch poprawia nasze samopoczucie i daje pozytywną energię do nauki, działania, tworzenia, zabawy.



**Atmosfera** w czasie uczenia jest ważna. Na ogół nauce sprzyja cisza. Szczególnie wówczas, gdy uczymy się trudnych i skomplikowanych zagadnień. Pozytywną rolę w uczeniu się może odegrać muzyka, która ułatwia zapamiętywanie. Nie może być to jednak agresywny i głośny utwór. Najbardziej sprzyjająca jest muzyka klasyczna, szczególnie barokowa. Są to utwory spokojne, ale nie usypiające, a rytmy *largo* i *andante* są bliskie pracy naszego serca. Muzyka ta umożliwia naszemu mózgowi wchodzenie w „*stan alfa*”, który sprzyja uczeniu się.



Posiadamy różne preferencje naszego funkcjonowania w ciągu dnia. Jedni z nas wolą uczyć się rano, inni popołudniem, ale są też tacy co preferują wieczór. I to jest w porządku, pod warunkiem, że nie zarywamy nocy. **Sen** nocny jest nam bardzo potrzebny, bo jest to czas, w którym utrwalają się tak zwane ślady pamięciowe. W tym czasie mózg porządkuje informacje i to, co uzna za ważne zapisuje trwale byśmy mieli do tego dostęp. Warto więc materiał, na którym nam najbardziej zależy, przeczytać ponownie przed położeniem do łóżka. Natomiast uczenie się zamiast spania to niestety zmarnowany czas na wielokrotne „wkuwanie” tych samych treści.

Zauważcie, że opisane wskazówki to tak naprawdę wiedza z wybranych przedmiotów szkolnych. Odżywianie to przyroda, ruch - wychowanie fizyczne, stanowisko pracy to technika, pojęcia *largo* czy *andante* to pojęcia muzyczne, prawidłowa postawa ciała w zależności od tego co się robi, to wiedza z biologii i fizyki, a procenty to matematyka (stosując odpowiedni wzór możecie policzyć ile waży wasz mózg). Natomiast informacje o mózgu i jego pracy to moja ulubiona dziedzina, czyli psychologia. Nie są to tylko szkolne wiadomości, ale informacje przydatne w życiu. Ten tekst powstał dzięki zdolności rozumienia mowy i umiejętności pisania. To już są argumenty za tym by uczyć się przez całe życie bo ono wciąż zaskakuje nas czymś nowym.

Wasz psycholog