

# Ucząc się w domu należy zwrócić uwagę na kilka istotnych czynników, które mogą pomóc w nauce :

1. **Otoczenie**
2. **Organizacja czasu**
3. **Metody uczenia dla wzrokowca, słuchowca i kinestetyka.**
4. **Zdrowe odżywianie**

## 1. Otoczenie

### Porządek

Bardzo istotne jest wyzbycie się wszelkich przedmiotów rozpraszających naszą uwagę, dlatego zadbaj o porządek wokół siebie - pozwoli Ci to lepiej się skupić i efektywniej przyswajać wiedzę. Nie zabieraj się za sprzątanie w szafkach, czy układanie papierów, nie segreguj pamiątek. To nie jest teraz najważniejsze. Posprzątaj tylko to, co znajduje się na wierzchu i rozprasza twój wzrok.

### Hałas

Dochodzące do nas z zewnątrz dźwięki, takie jak sygnał smsa czy Messengera, rozpraszają naszą uwagę, pogarszając tym samym efekty naszej pracy. Wycisz telefon, zamknij kartę Facebooka - nie będą Ci teraz potrzebne. Wyłącz telewizor i wszystkie sprzęty, które mogły by Cię rozpraszać.

### Wietrzenie pomieszczenia

Nie od dzisiaj wiadomo, że nasz mózg potrzebuje tlenu, by mógł prawidłowo funkcjonować. Niedostateczne dotlenienie go powoduje szybsze zmęczenie. Pamiętaj więc o tym, by odpowiednio często wietrzyć pomieszczenie, w którym się uczysz. Obok świeżego powietrza, równie ważna jest odpowiednia temperatura w miejscu pracy lub nauki. Wpływa ona na nasz komfort. Gdy jest za zimno, marzniemy, zaczynamy się trząść i kostnieją nam dłonie. Gdy jest za gorąco, robi nam się słabo i czujemy się zmęczeni. Ciężko w takich warunkach o koncentrację. Oczywiście każdy organizm jest inny i dla

każdego z Was inna temperatura będzie tą idealną. Musicie obserwować swój organizm, wtedy zauważycie jakie środowisko jest dla Was najbardziej optymalne.

## 2. Organizacja czasu

### Czas przeznaczony na naukę

Długotrwałe uczenie się jest męczące i nie przynosi efektów. Po 1,5 godziny wysiłku koncentracja znacznie spada. Nie pozwól na to, by nauka stała się przykrym, monotonnym doświadczeniem. Pamiętaj też o tym, że zbyt częsta zmiana otoczenia przyczynia się do spadku poziomu skupienia i umiejętności zapamiętywania. Najbardziej efektywny dla mózgu układ to 30 minut nauki / 5 minut odpoczynku. Przeglądanie Facebooka w przerwach niczemu nie pomoże, ponieważ dodatkowy napływ informacji zakłóci usystematyzowanie wcześniej przyswojonej wiedzy.

### Relaks

Niemożliwym jest praca na pełnych obrotach przez kilka godzin, dlatego tak ważne jest, by regularnie robić sobie przerwy. Gdy jesteśmy zmęczeni trudniej nam się skupić i wolniej działamy. Stajemy się senni, w ten sposób nasz organizm mówi nam, że należy zwolnić. Dla prawidłowego działania naszego mózgu, krótkie przerwy są więc koniecznością. Ucząc się, możliwie najbardziej się relaksuj. Często zmieniaj pozycje ciała. Spacer z książką lub powtarzanie wiedzy podczas codziennych czynności są również bardzo pomocne. Pamiętaj o przerwach. Ruszaj się w trakcie przerwy, by pobudzić krążenie. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń : pajacyki, poskoki, przysiady. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą energią.

### Systematyka

Bardzo ważnym elementem uczenia się jest systematyka. Wpływa ona na odpowiednie tempo dostarczania informacji i lepsze zapamiętywanie wyuczonych reguł czy treści. Ucz się regularnie mniejszymi partiami materiału. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę. Jeśli już musisz opanować jakiś materiał - rób to regularnie i skutecznie. Przed rozpoczęciem nauki powinniśmy zawsze wyznaczyć sobie cel. Może to być na przykład opracowanie rozdziału lub kilku tematów. Wyznaczanie sobie celów pozwala na lepsze zorganizowanie czasu. Przed kolejnymi sesjami nauki rób sobie małe sprawdziany, żeby mieć pod kontrolą stan własnej wiedzy.

### Nie wszystko na raz

Mimo, że umiejętność wykonywania kilku czynności na raz, może być czasami przydatna, to jednak udowodniono, że jest to mniej wydajne. Lepiej skupić się na jednym zadaniu w danym czasie i wykonać je od początku do końca. Jeśli robimy kilka rzeczy na raz, nasze myśli stają się rozproszone, musimy cały czas nakierowywać je na nowy temat, by się na nim skoncentrować. W rezultacie działamy wolniej i mniej skutecznie. Nawet jeśli

jeśli jesteście wielozadaniowi i uważacie, że możecie robić kilka rzeczy jednocześnie, to dla lepszego skupienia radzimy wykonywać jedno zadanie na raz.

### 3. Metody nauki dla słuchowca, wzrokowca, kinestetyk (ruchowiec).

Każdy z nas jest inny, dlatego ważne jest dostosowanie sposobu nauki i pomocy naukowych.

- ⑩ **Wzrokowiec** - istotne są dla niego walory estetyczne. Wielką wagę przywiązuje do porządku w czasie nauki, zapamiętuje dobrze takie rzeczy jak schematy, tabele, rysunki i kolory. Wzrokowcy powinni uczyć się poprzez sporządzanie rysunków, wykresów czy map myślowych.
- ⑩ **Słuchowiec** - lubi wykłady, dialogi i inne formy dźwiękowego przekazu informacji. Słuchowcy powinni uczyć się poprzez głośne czytanie, powtarzanie nauczonych reguł. Temu typowi osobowości w czasie nauki pomaga muzyka.
- ⑩ **Kinestetyk (ruchowiec)** - pamięta to, co sam wykonał. Często gestykuje, lubi ruch i emocje. Kinestetycy powinni możliwie najbardziej angażować swoje ciało do nauki - na przykład poprzez powtarzanie informacji w czasie chodzenia, gestykulację lub wizualizację przyswajanych informacji w czasie czytania.

### 4. Zdrowa dieta

- ⑩ Rano zjadaj śniadanie
- ⑩ Jedz 5 posiłków dziennie
- ⑩ Staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż).
- ⑩ Na drugie śniadanie i na podwieczorek jedz owoce.
- ⑩ Do obiadu koniecznie zjadaj sałatkę z mieszanki świeżych warzyw.
- ⑩ Nie zapominaj o tłuszczach rybnych i roślinnych.
- ⑩ Pij dużo wody mineralnej - wspomaga pracę mózgu to od niej zależy szybkość pracy naszego mózgu, zmniejsza uczucie zmęczenia.
- ⑩ Unikaj jedzenia słodkiego - cukier powoduje przyływ energii, ale potem nagły jej spadek, co jest niekorzystne w czasie nauki.

Psycholog Paulina Princ  
Pedagog Bożena Juszak - Kowalska