JAK SKUPIĆ SIĘ PODCZAS NAUKI W DOMU?

Opracowanie:

mgr Alicja Bakalorz – Pyka – neurologopeda PPP w Ozimku

mgr Karina Kurda – psycholog PPP w Ozimku

data publikacji: 05.05.2020r.

HIGIENA PRACY UMYSŁOWEJ – czyli jak prawidłowo obchodzić się z mózgiem

Jak się uczyć, aby nauka była skuteczna, efektywna i przyjemna?

W dużym stopniu praca w domu jest związana z zadbaniem o właściwą higienę pracy umysłowej oraz organizacją procesu nauki. Warto kształtować u dziecka nawyki, które zwiększają koncentrację uwagi oraz pozwalają na bardziej efektywną naukę.

W dalszej części przedstawiamy kilka przydatnych wskazówek dla uczniów ułatwiających naukę

WARUNKI WŁAŚCIWEJ HIGIENY UMYSŁOWEJ

- **Plan dnia** – ustal jasny plan dnia, w którym jest wyznaczony czas na naukę (o stałej porze) i czas wolny

  Niekorzystne momenty do nauki to:
  - zaraz po przebudzeniu po długim śnie – mózgowi brakuje wtedy energii, potrzeba mu tzw. rozgrzewki (spacer, chwila na świeżym powietrzu),
  - wieczorem – gdyż wtedy czuje się zmęczenie, senność.

- Stałe **miejsce odrabiania** zadania domowego – najlepiej ucz się przy biurku + zadbaj o jego odpowiednią wysokość + dostosowane siedzisko

- **Oświetlenie** – oświetlenie naturalne jest najlepszym źródłem światła. Jeśli jest ono niewystarczające, zastosuj dodatkowo oświetlenie sztuczne – zadbaj o jego odpowiednie natężenie, niech pada z lewej strony (z prawej gdy jesteś leworęczny)

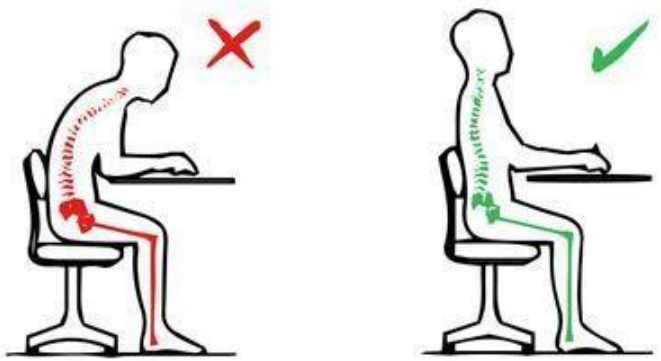
- Przy czytaniu trzymaj książkę w odległości 30 - 35 cm od oczu

- **Świeże powietrze i temperatura** – w pomieszczeniu nie powinno być za zimno, ani za gorąco, wywietrz pokój, w którym się uczysz

- **Siedzisko –**

wygodne siedzenie dostosowane do wzrostu:

- ✓ **plecy** powinny być wyprostowane, oparte o poręcz krzesła – co ułatwia prawidłowe oddychanie i dotlenienie mózgu
- ✓ **ręce** ugięte w łokciach, oparte na blacie,
- ✓ **nogi** zgięte w kolanach pod kątem prostym, oparte o podłogę



Pozycja leżąca sprzyja senności.

Nieprawidłowa postawa może powodować ból pleców, nóg i głowy.
Efektywnej nauce potrzebne jest odpowiednie napięcie mięśniowe i…
czujność!

- „*Trudno się odchudzać, gdy obok leży cała góra ciastek*” – stąd:

konieczne jest ograniczenie dystraktorów (rozpraszaczy) – zastosuj zasadę „czystego biurka”, utrzymuj porządek na biurku, by nie tracić czasu na szukanie materiałów

- Cisza lub prawie cisza (niskie natężenie dźwięków).

Można uczyć się przy muzyce:

- ✓ której rytm odpowiada rytmowi naszego serca.

  Muzyka współczesna, rozrywkowa ma za szybki rytm i wprowadza zdenerwowanie, natomiast zbyt powolna i spokojna może podziałać, jak kołysanka.
- ✓ która nie zawiera słów – gdyż wtedy mózg skupia się na powtarzaniu słów piosenki.

- Komputer – jeśli ucząc się korzystasz z komputera, to skup się na jednej czynności – koniecznie wyłącz komunikatory, portale społecznościowe oraz wszystkie strony, które nie są związane z nauką.

- Telefon – rozmowa, czy wymiana SMS-ów zajmuje bardzo dużo czasu i skutecznie wybija z rytmu nauki. Telefon na czas nauki powinien być wyłączony lub wyciszony.

- Telewizor – przy włączonym telewizorze, nawet gdy ma wyciszony głos, trudno się skupić na nauce, gdyż obraz i głos z ekranu zachęca do śledzenia tego, co jest w telewizji.

- **Relaks** – zadbaj o czas na „rozprostowanie kości” przed nauką. Pamiętaj również o robieniu krótkich przerw (ok. 5-10 min.) w trakcie nauki (co 25-30 min.) – co pozwala na chwilę odprężenia po wysiłku umysłowym.

Przykładem takich ćwiczeń mogą być:

- ✓ćwiczenia fizyczne – krótka gimnastyka (uwalnia endorfiny – co polepsza samopoczucie, rozluźnia mięśnie, rozładowuje napięcie mięśniowe),
- ✓ćwiczenia oddechowe – głębokie oddychanie (wdech nosem, wydech ustami),
- ✓słuchanie muzyki,
- ✓ćwiczenia umysłowe (przypomnienie sobie miłych wspomnień, mentalne przeniesienie się do ulubionego miejsca).

- **Sen** – wyspany, wypoczęty mózg lepiej się koncentruje, zapamiętuje informacje i jest bardziej wydajny.

Zadbaj o odpowiednią ilość snu, w razie potrzeby rób krótkie drzemki (ok. 20-30 min.). Zapotrzebowanie na sen jest sprawą indywidualną, natomiast wiele osób, żeby dobrze się wyspać potrzebuje więcej niż 7 h snu.

  - zmęczenie ogranicza możliwość przyswajania wiedzy.
  - funkcja snu: regeneracja organizmu + porządkowanie informacji i ich utrwalanie

- **Unikanie maratonów** – mózg nie lubi monotonii i nudy, dlatego maratony stają się męczące.

Przerwy w nauce są konieczne – nie ma sensu walczyć z oporem mózgu!

Przerwą NIE może być telewizja, która jest pożeraczem czasu, wprowadza w bierność, ospałość i jesteśmy skłonni więcej jeść.

Odżywianie – pamiętaj o nawadnianiu organizmu, zaopatrz się w wodę (mózg jest z jednym z organów zawierających najwięcej wody - ponad 90%, stąd potrzebuje być nawodniony, żeby dobrze skupiać uwagę na zadaniach

+ spożywaj składniki bogate w witaminy (np. ryby, ciemne pieczywo, jajka, orzechy)

Zdrowy tryb życia –

odpowiednie odżywianie + sport = wzmocnienie sprawności fizycznej, która ma wpływ na naukę (polepsza koncentrację uwagi i ogólne funkcjonowanie organizmu)

Bibliografia

- Bąbel P., Baran A., (2011). *Trening Pamięci. Projektowanie, realizacja, techniki i ćwiczenia*. Wyd. Difin.
- Gołębiowska – Szychowska J., Szychowski Ł. (2015). *Powiem ci, jak się uczyć.* Wyd. Harmonia.
- Minge N., Minge K. (2017). *Jak uczyć się szybciej i skuteczniej.* Wyd. Samo sedno.