

## Jak stworzyć warunki do nauki w domu?

Elementy skutecznego uczenia się:

### 1. Właściwe miejsce do nauki



Powinno być **wygodne, zaciszne, dobrze oświetlone, dobrze wyposażone i uporządkowane** – dzięki temu mamy potrzebne rzeczy pod ręką i nic nas nie rozprasza (brak komfortu również działa rozpraszająco).

- W kącie nauki warto mieć **porządek i tylko niezbędne rzeczy**: słowniki, encyklopedie, przybory (by nie tracić czasu na szukanie), ale lepiej nie trzymać tam przedmiotów rozpraszających uwagę (np. zdjęcia dziewczyny/chłopaka lub ulubionych koni).
- **Zaciszne nie musi jednak oznaczać kompletnej ciszy** – wiele osób lepiej uczy się przy muzyce (lub raz w ciszy, raz przy muzyce – w zależności od nastroju). Należy ją jednak dobrać tak, by była przyjemna, niezbyt głośna, ale i mało ekscytująca – by była dobrym tłem dla naszych myśli, a nie czymś, co przyciąga uwagę. Zwykle lepiej sprawdza się tutaj muzyka spokojna, instrumentalna, klasyczna (zwłaszcza barokowa, która odpowiada rytmowi naszego serca) oraz dobrze już nam znana, niż gwałtowna, hałaśliwa czy też nowa. Niewskazane są natomiast wszelkie rozpraszające hałasy – dźwięki telewizora, remontu czy rozmowy.



**Uwaga!**

Większość utworów współczesnej muzyki rozrywkowej ma rytm zbyt szybki – wprowadza zdenerwowanie. Zbyt powolna, spokojna muzyka może podziałać na nas jak kołysanka...

- Bardzo dobrze jest mieć **własny kącik do nauki**, ale nie zawsze trzeba się uczyć tylko tam. Od czasu do czasu warto nawet zmienić miejsce, w którym się uczymy (np. zamiast przy biurku, usiąść na łóżku lub podłodze, uczyć się z rodzeństwem lub w ich pokoju). Badania sugerują, że kiedy zmieniamy miejsce (kontekst) uczenia się, to później jest nam łatwiej przypomnieć sobie wyuczony materiał, kiedy musimy to zrobić w innym miejscu (kontekście), np. w klasie szkolnej czy podczas konkursu. Nasz mechanizm przypominania staje się bardziej elastyczny.



**Ważne jest wietrzenie pomieszczenia, w którym się uczymy** – mózg pochłania 20 % tlenu zużywanego przez organizm. Komórka mózgowa potrzebuje więcej tlenu od mięśniowej.

## 2. Regularne uczenie się

- Kiedy **uczymy się na bieżąco**, mamy dużo większe szanse dobrze opanować cały materiał; przyrost wiedzy zachodzi stopniowo i jest ona dużo lepiej ugruntowana, niż kiedy próbujemy nauczyć się tego samego w krótkim czasie. Kiedy nie uczymy się na bieżąco, wzrasta ryzyko, że nie poradzimy sobie z zaległościami.

Zwłaszcza młodsze dzieci powinny mieć **jasno określony czas**, który jest **przeznaczony na naukę** – rutyna ułatwi im rozpoczęcie pracy.

- Niezależnie od wieku uczennic i uczniów sprawdza się **zasada Premacka** (inaczej zasada babci), która w wolnym tłumaczeniu brzmi „**najpierw obowiązki, później przyjemności**”. Wiedza ta może być przydatna także nastolatkom: że powinny starać się wypracować w sobie taką samodyscyplinę, by najpierw odrobić lekcje, a dopiero później np. obejrzeć film.
- Nauka powinna być regularna i nie prowadzić do przemęczenia - **co ok. 30 min. nauki robimy krótsze przerwy**, a pomiędzy większymi partiami materiału odpoczywamy ok. 60-90 min. (w zależności od naszych możliwości i potrzeb).



Już 10 minut odprężenia dużo daje – kąpiel, sport, oddychanie, oderwanie wzroku, zwłaszcza od komputera (warto **spojrzeć wtedy na zieleń – odpoczynek dla oczu**).

- Najlepiej zapamiętujemy to, czego uczymy się przed odpoczynkiem; **przerwa w uczeniu – utrwala, sortuje wiedzę**; także w czasie zmiany tematu – pracuje nasza nieświadomość.

### 3. Planowanie czasu

- Dotyczy to zwłaszcza starszych uczniów, którzy samodzielnie kierują swoim procesem uczenia się. Bardzo złym pomysłem jest uczenie się na ostatnią chwilę, czy zarywanie nocy, żeby nauczyć się na sprawdzian – **lepiej rozplanować sobie wcześniej naukę na etapy** (młodszym dzieciom trzeba w tym pomóc).
  - Obszerny materiał należy **podzielić na mniejsze partie** tak, by zaczynać od jak najlepszego zrozumienia podstaw i dopiero później przechodzić do bardziej skomplikowanych zagadnień.
- Dla efektywnego planowania ważna jest **umiejętność trafnej oceny swoich możliwości** oraz czasu, jaki może nam zająć dane zadanie – warto brać to pod uwagę i rozwijać u siebie te umiejętności.

### 4. Zdrowy sen



Badania wskazują, że sen ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania naszego mózgu – w tym dla uczenia się.

- Aby nasz intelekt działał jak najsprawniej, należy zapewnić sobie **odpowiednią ilość regularnego (o stałych porach)**, nieprzerwanego, komfortowego snu (a więc w wygodnym, zacisznym, zaciemnionym i przewietrzonym miejscu i przy optymalnej temperaturze) i wysypiać się regularnie.
- Jeśli „zarwiemy” noc, nie wystarczy następnej doby tego „odespać” – nasz organizm negatywne skutki będzie odczuwał mimo to nawet przez kilka kolejnych dni. Nic nie zastąpi snu, ten w godzinach **między 19.00 a 24.00 jest podwójnie pokrzepiający**.
  - Należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie na sen jest do pewnego stopnia kwestią indywidualną, niektóre osoby mogą więc potrzebować nieco mniej lub więcej snu, niż jest to zalecane.
- Co ciekawe, sen jest ważny nie tylko dlatego, że **pozwala naszemu mózgowi się zregenerować**, ale również z tego powodu, że **w jego trakcie zachodzą procesy ważne dla uczenia się!** Badania wskazują, że prawdopodobnie w czasie fazy snu REM zdobyta w ciągu dnia wiedza jest dodatkowo przetwarzana i konsolidowana.

- Naukowcy przypuszczają, że to właśnie dlatego zdarza się, że **rano doświadczamy małych lub większych „olśnieni”**, czy też wrażenia, że to, nad czym głowiliśmy się dzień wcześniej, teraz zdaje się być dużo łatwiejsze.
- I jeszcze jeden ważny fakt zaobserwowany w badaniach – okazuje się, że **to, czego uczyliśmy się przed samym zaśnięciem, szczególnie dobrze zapada nam w pamięć.**

## 5. Dobre samopoczucie

- Z badań wynika, że **przyjemne** (zwane często pozytywnymi) **emocje sprzyjają skutecznemu uczeniu się** (dlatego dzieci lepiej uczą się, kiedy lubią dany przedmiot) i ogólnie – funkcjom poznawczym mózgu.

Natomiast **emocje przykre i stres utrudniają zarówno rozumienie, zapamiętywanie, jak i przypominanie informacji** (stąd częste u podatnych na stres dzieci zjawisko „białej plamy” w pamięci np. podczas pytania przy tablicy, czy presji czasu).

- **Dzieci i młodzież należy więc nie tylko uczyć uczenia się, ale także umiejętności relaksacji, samonagradzania i radzenia sobie ze stresem** – aby potrafiły zatroszczyć się o swoje dobre samopoczucie.
- Oczywiście nietrudno się tutaj domyślić, jak **duża odpowiedzialność spoczywa na opiekujących się dzieckiem oraz uczących je dorosłych** – których zadaniem będzie stworzyć mu **warunki sprzyjające nauce (a więc zwłaszcza minimalizować ryzyko stresu, dawać dziecku poczucie bezpieczeństwa, okazywać życzliwość i wiarę w jego możliwości)**. Choć nie wiąże się to wprost z umiejętnościami uczenia się, może odgrywać istotną rolę.

## 6. Dobre odżywianie:



Zadbajmy o właściwe odżywianie mózgu dziecka – witaminy z grupy B, ryby, tuńczyk, sardynki, makrele, fasola, wołowina, orzeszki ziemne, ziarna zbóż, otręby, kiełki pszenne, lecytyna – soja.

**Picie niegazowanej wody – to warunek niezbędny do prawidłowej pracy mózgu!**

Złe odżywianie to: zbyt tłusto, dużo cholesterolu, także niedożywienie, brak białka, alkohol, papierosy, leki wpływające na pracę mózgu, choroby zapalne mózgu - urazy głowy, długotrwałe niedosypianie, przemęczenie, brak wypoczynku.