

Agata Walorska-Michalak
pedagog terapeuta
Zespół Szkół Katolickich
w Zielonej Górze

Jak zorganizować miejsce do nauki w domu?

Jak pomóc i wspierać dziecko w nauce?



W procesie nauki ważny jest szereg czynników zewnętrznych, mających wpływ na efektywność nauki.

Ważny jest nie tylko sposób, w jaki to robimy, ale też wiele czynników zewnętrznych, które mają wpływ na szybkość przyswajania wiedzy. Nieodpowiednie miejsce nauki, to po prostu strata czasu.

Co pomoże dzieciom?

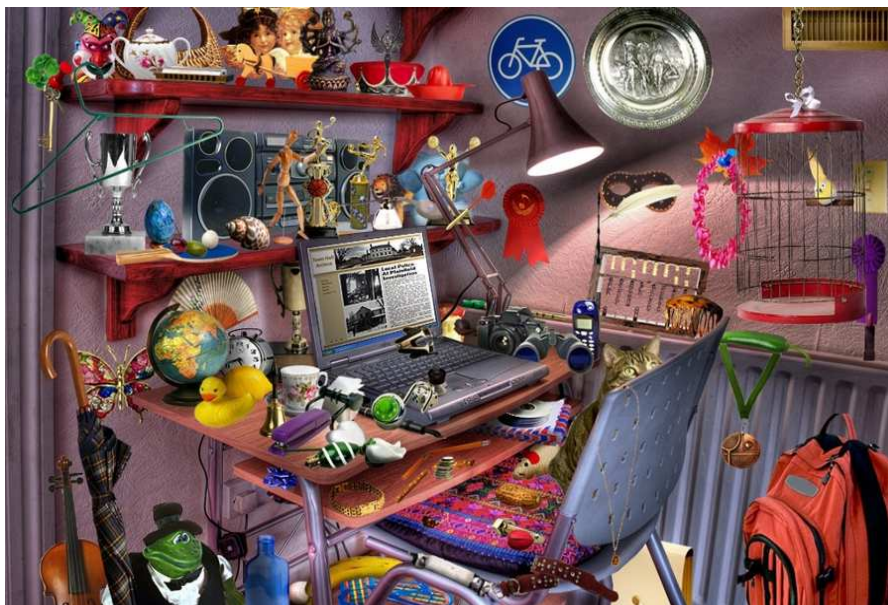
TEMPERATURA - Zbyt wysoka temperatura panująca w miejscu nauki, połączona z dużą wilgotnością powoduje, iż mózg pracuje gorzej, a zdolność koncentracji na dłużej niż 20 min. (w porównaniu do przeciętnego czasu koncentracji ok 45 min.), to maksimum jakie możesz osiągnąć. Trudno się wtedy dziwić, że przedmiot nauki zaczyna się negatywnie kojarzyć.

W takim wypadku zdejmij z siebie to i owo, przykręć kaloryfer lub w ostateczności uciekaj do czytelni czy biblioteki.

ŚWIEŻE POWIETRZE - oprócz glukozy jest niezbędne, jako paliwo dla komórek nerwowych. Brakuje nam go zazwyczaj w czasie zimy. Bojąc się mrozu, szczelnie zamykamy okna i nie pozwalamy mózgowi prawidłowo się dotleniać. Ale niestety, nawet w zimie musimy o tym pamiętać. Jeśli boisz się przeziębienia, to podczas przerwy w nauce po prostu uchyl okno i udaj się do innego pokoju. Gwarantujemy, że po powrocie Twoja efektywność wzrośnie co najmniej dwukrotnie.

WYGODNE UBRANIE - dobrze dobrane zwiększa komfort i nie rozprasza - nie myślimy, że coś nas uwiera czy ciśnie lub drapie. Należy nosić tkaniny naturalne bez domieszki syntetycznych, bo te nie przepuszczają powietrza. Aby umożliwić lepsze krążenie krwi, a wraz z nią dostęp tlenu do mózgu, trzeba wyeliminować wszelkie elementy uciskowe, jak opaski, gumki, itp.

Znajomy widok, prawda ? Czy tak powinno wyglądać miejsce do nauki?
Stanowczo nie.



BAŁAGAN - Ważne jest, szczególnie gdy uczysz się więcej niż jednego zagadnienia, abyś uprzątnął wszelki bałagan z miejsca nauki. Nic bardziej nie dekoncentruje jak to, że nagle musisz w stercie szpargałów odszukiwać potrzebnych materiałów, które według znanych praw Murphiego są na samym dole.

Takie długie poszukiwanie potrzebnych na gwałt informacji może Cię niepotrzebnie denerwować i rozproszyć i wtedy możesz zapomnieć o efektywnej nauce na co najmniej kilkanaście minut.

OŚWIETLENIE - powinno być w miarę możliwości naturalne, więc radzimy uczyć się w dzień. Z tego też powodu najlepiej, żeby biurko lub stół przy którym się uczysz, stało obok okna. Niestety, nie zawsze można uczyć się przy świetle naturalnym, tak więc pojawia się pytanie: ile lamp i gdzie je umieścić?

Na pewno, oprócz górnego oświetlenia pokoju, pomocna okaże się mała lampka boczna, której światło powinno padać bezpośrednio na notatki lub książkę. Światło powinno znajdować się ZAWSZE z lewej strony (dla leworęcznych oczywiście odwrotnie). Pamiętaj też, żebyś nie MIESZAŁ światła sztucznego z naturalnym, w miarę możliwości oczywiście.

KOLORY - powinny być istotną częścią wystroju twojego miejsca nauki. Np. kolor czerwony lub pomarańczowy silnie mobilizują, więc elementy tego koloru powinny się znaleźć w Twoim pokoju jeżeli potrzebujesz aktywizacji. Niestety, ich wadą jest powodowanie szybkiego zmęczenia, więc dla uspokojenia i relaksu nie powinno zabraknąć rozmieszczonych elementów zielonych np. kwiatów, które działają kojąco na nasz wzrok. Poza tym, kwiaty nie tylko pochłaniają dwutlenek węgla, ale też niezwykle pozytywnie wpływają na samopoczucie.



BIURKO I KRZESŁO - Biurko powinno być na tyle duże, żeby mogło pomieścić Twoje materiały i książki. Jeżeli musisz, uprzątnij je z wszystkich niepotrzebnych w chwili nauki rzeczy. Wysokość biurka także odgrywa niebagatelną rolę. Biurko powinno być tak zgrane z krzesłem, abyś nie czuł potrzeby garbienia się. Dla dobrego oddychania i dotlenienia mózgu, niezmiernie ważny jest wyprostowany kręgosłup.

Krzesło na którym siedzisz, nie może być za twarde - bo szybko się zmęczysz, ani za miękkie bo... uśniesz. Pod żadnym pozorem nie ucz się na leżaco – do odpowiedniego skupienia i koncentracji, potrzebne jest lekkie napięcie mięśni. Jeśli masz możliwość możesz się uczyć siedząc przy biurku na dużej dmuchanej piłce.

MUZYKA CZY CISZA? - niektórzy preferują jedno, inni drugie, ale tak naprawdę najlepszym przyjacielem koncentracji jest cisza. Ci którzy wolą słuchać muzyki powinni pamiętać, że nie powinna to być ich ulubiona,

bo wtedy zaczną się koncentrować na jej słuchaniu. Tymczasem muzyka, którą słuchamy podczas nauki, powinna być raczej tłem i barierą dla dźwięków dochodzących z zewnątrz.

Najlepiej nastawić jakąś jednostajną muzykę przypominającą szum drzew lub śpiew ptaków. Innym sposobem jest zastosowanie tzw. "białego szumu" czyli nastawienie radia na całkowity szum, który po chwilowym słuchaniu całkowicie zniknie z pola naszej uwagi ale jednocześnie będzie znakomitą zaporą dźwiękoszczelną.

Koncentracja, a miejsce pracy – jak zorganizować sobie miejsce do nauki?

Koncentracja jest podstawą każdej nauki. Bez odpowiedniego skupienia uwagi nie można w efektywny i szybki sposób przyswoić sobie nowych słówek, dat, pojęć czy też powtórzyć znanego już materiału. Nie tylko ważne jest jak się uczymy, ale również gdzie. Nie każdy może pozwolić sobie na idealne warunki, jak osobny pokój do nauki i całkowita cisza. Jednak wystarczy parę drobnych zmian, by szybko nastroić koncentrację na najwyższy poziom skupienia.

Czyste biurko to czysty umysł

Najważniejsza jest najbliższa przestrzeń, czyli biurko lub stół, przy którym zwykle siadamy do nauki. Warto poukładać wszystkie rzeczy tak, by w pobliżu były tylko te, które rzeczywiście są nam potrzebne, np. odpowiedni podręcznik, zeszyt czy słownik. Pozostałe przedmioty można położyć w jednym kącie stołu albo też przełożyć na inny mebel. Tutaj niezbędne okażą się wszelkiego rodzaju szuflady czy opisane segregatory, w których można przechowywać przybory szkolne by zawsze były w zasięgu ręki.



Ład i porządek na biurku z pewnością będzie czynnikiem sprzyjającym koncentracji. Unikamy w ten sposób rozpraszania uwagi, kiedy trzeba wstać i szukać nowego wkładu czy słownika. Czasami nie mamy odpowiedniego biurka lub musimy dzielić je z drugą osobą. Można zatem uczyć się w innym miejscu, ale zdecydowanie nie warto tego robić na łóżku. Dla naszego umysłu miejsce do spania automatycznie kojarzy się z relaksem. Lepiej już usiąść na podłodze i postawić rzeczy na niewielkim stoliku. Niektórzy lubią uczyć się przy stole kuchennym, ale wcześniej trzeba posprzątać, by nie dekoncentrowały żadne pachnące potrawy

Analogowo, czyli bez komputera

Obecnie najczęstszą przyczyną dekoncentracji u dzieci bywa komputer oraz oczywiście Internet. Zamiast skupić się na nauce, zwykle co chwilę sprawdza się pocztę czy też nowy wpisy na Facebooku. Warto zatem wyłączyć komputer całkowicie lub przynajmniej pozamykać wszystkie niezwiązane z nauką programy, zwłaszcza takie jak Gadu Gadu czy Skype. Jeżeli mamy taką możliwość, spróbujmy co jakiś czas uczyć się w ogóle bez komputera. Wbrew pozorom nie jest to aż tak niemożliwe jak się może wydawać.

Ciszej znaczy lepiej

Chociaż przyzwyczajenia i gusty ludzi są bardzo różne, to mimo wszystko lepiej zrezygnować muzyki lub przynajmniej słuchać jej znacznie ciszej. Jest też grupa naukowców, którzy zalecają słuchanie odpowiedniej muzyki.

Jeżeli jednak zdecydowanie lubimy uczyć się przy muzyce, to unikajmy takich utworów, których słowa jesteśmy w stanie zrozumieć. Dzięki temu nasz mózg nie musi automatycznie przetwarzać informacji z utworów i bardziej skupi się na tym, co akurat musimy się nauczyć.

Jest też grupa naukowców, którzy zalecają słuchanie odpowiedniej muzyki. Link do przykładowego utworu poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=UEWkptDfE48>

Oczywiście dobre miejsce do nauki to tylko połowa sukcesu. Wiedza sama nie wpłynie do głowy, ale można stworzyć takie warunki, że będzie to o wiele prostsze.

Źródła:

1. „Jak uczyć się skutecznie. jakie to proste” Vorderman Carol
2. czasdzieci.pl
3. nauka.pl
4. Foto: wnętrza.webzine.p
5. Youtube

opracowała: Agata Walorska-Michalak