



# HIGIENA PRACY UMYSŁOWEJ

Efektywne planowanie nauki

Nauka może każdemu sprawiać wiele trudności.  
Jest jednak kilka rzeczy, które spowodują,  
że zadanie to będzie łatwiejsze.



# Efektywne zarządzanie czasem

Ważnym elementem poprawiającym zdolności uczenia się jest właściwe rozplanowanie dnia. Co zrobić, by czas nie uciekał i żeby mieć czas na wszystko?

**Podstawą jest ustalony stały i przewidywalny rytm dnia:**



- ustalenie rutynowych codziennych czynności i zarezerwowanie na nie określonego czasu w ciągu dnia (np.: 30 minutowy odpoczynek po szkole, czas poświęcony rozwojowi zainteresowań);
- pamiętanie podczas odrabiania prac domowych czy też uczenia się, by zacząć od łatwego zadania i kolejno przeplatać trudniejsze zadania z łatwiejszymi;
- obserwowanie samego siebie – ustalenie pór dnia, w których ma się energię i te, w których energii brakuje, na tej podstawie opracować swój plan dnia (np.: popołudnie przeznaczyć na naukę, wieczór na odpoczynek).

# Umiejętność relaksowania się, robienie przerw.

**Wydajność pracy umysłowej jest największa na początku oraz pod koniec nauki**, stąd ważne jest robienie przerw, by odzyskać świeżość oraz uniknąć zmęczenia materiałem. Zdarza się jednak, że nie ma czasu na dłuższe przerwy, należy wtedy zmienić rodzaj zajęcia – zamiast pisanem zająć się czytaniem lub przejść do łatwiejszych zadań.

**Przerwy powinny mieć miejsce nie częściej niż co 25 minut oraz nie rzadziej niż co 45 minut, pauzy powinny trwać do ok. 10 minut.** W tym czasie można wykonywać ćwiczenia rozciągające mięśnie, rozluźniające oraz relaksujące. Bardzo ważne jest wykorzystanie przerwy na przewietrzenie pokoju.



# Organizacja miejsca pracy

- trzymanie rzeczy w stałych miejscach, po użyciu każdorazowe odkładanie ich na właściwe miejsce (wyklucza potrzebę zbędnego tracenia czasu na znalezienie potrzebnych przedmiotów);
- otaczanie się wyłącznie niezbędnymi rzeczami. Usunięcie zbędnych przedmiotów z biurka (w tym książek do przedmiotów, z których akurat nie korzystamy);
- usytuowanie miejsca pracy z dala od bodźców rozpraszających lub ich redukcja (telefon wyciszony, a najlepiej wyłączony, podobnie wyłączony komputer, jeśli nie jest obecnie używany, oraz telewizor);
- wybranie miejsca pracy z dala od zbędnych hałasów oraz zapachów. Jeśli uczenie odbywa się przy muzyce, powinna ona być spokojna i cicha.



# Stan psychiczny



Ważną kwestią, o której warto wspomnieć jest nastawienie psychiczne do zadania. **Od sposobu myślenia, odpowiedniej motywacji, pozytywnego lub negatywnego nastawienia w znacznym stopniu zależy sposób przetwarzania, magazynowania oraz odtwarzania informacji przez mózg**, co ma wpływ na zdolność uczenia się.

Stan psychiczny, podobnie jak pożywienie wpływa na wydzielanie neuroprzekazników w mózgu. Kiedy człowiek ma dobry nastrój mózg produkuje endorfiny, czyli związki działające jak naturalne środki uspokajające. **Dobry humor sprzyja uczeniu się**, szybszemu przetwarzaniu informacji oraz redukuje uczucie niepokoju odpowiedzialne za produkcję hormonów stresu.



# Wypoczynek

Należy zapewnić dziecku odpowiednią ilość snu (**od 8 do 10 godzin**) niezbędną do odpoczynku i regeneracji organizmu.

Ważne jest, by pamiętać, że brak snu zmniejsza zdolność logicznego myślenia oraz utrudnia podejmowanie decyzji (m.in. wydłuża czas rozwiązywania zadań matematycznych).

By właściwie wypocząć należy zadbać o wygodne łóżko oraz przewietrzyć pokój przed snem.



**Ważne, by unikać czynników zakłócających efektywny wypoczynek**, a są to:

- nieprzestrzeganie stałych godzin snu;
- spożywanie posiłków zaraz przed pójściem do łóżka (ostatni posiłek powinien być zjedzony nie później niż dwie godziny przed snem);
- oglądanie przed snem telewizji, czytanie pobudzających lektur, picie mocnych napojów (mocna herbata, napoje gazowane, kawa);
- nierozwiązane problemy dnia bieżącego.



ZACHEĆCAM DO ZAPOZNANIA SIĘ  
Z MATERIAŁAMI ZWIĄZANYMI  
Z TEMATEM, ZNAJDUJĄCYMI SIĘ  
NA NASZEJ STRONIE.

[KLIKNIJ](#)