

...trzeba robić przerwy w nauce

Chyba na całym świecie nie ma takiego ucznia, który nie musiałby się uczyć. Jedni to robią z chęcią i pasją, inni z konieczności i raczej niechętnie, bo nauka nie jest ich najmocniejszą stroną. Wydawać by się mogło, że ci najzdolniejsi poświęcają nauce mniej czasu, ale to tylko pozory. To właśnie oni dłużej siedzą nad książkami czy przed komputerem, bo ciągle poszerzają swoją wiedzę i szukają odpowiedzi na wciąż pojawiające się, nowe pytania. Także ci, którzy mają jakieś hobby i rozwijają je z pasją, często poświęcają na to dużo czasu.



W takich przypadkach „pracuje się mózgiem”, a ten, tak jak inne narządy, męczy się, gdy jest intensywnie używany. Potwierdzają to wyniki badań naukowych. W jednym z eksperymentów dwie grupy ludzi miały do wykonania pewne monotonne zadanie wymagające skupienia i pracy przy komputerze przez pięćdziesiąt minut. Ci, których zmuszono do zrobienia dwóch krótkich przerw, szybko się zregenerowali i ostatecznie skuteczniej pracowali nad powierzonym zadaniem. Natomiast u pracujących bez żadnej przerwy zauważono stopniowy, ale wyraźny spadek koncentracji.

Wygląda to znajomo? Tak przecież jest w szkole i właśnie dlatego lekcje rozdzielone są przerwami – aby mózg odpoczął i nabrał chęci do dalszej pracy. A czy w domu robisz przerwy w trakcie nauki? Wielu ludzi o wybitnych umysłach o to dbało, np. Karol Dickens czy Karol Darwin. Wiktor Hugo pisał tylko rano, a Albert Einstein podobno prowadził rozważania nad swoją teorią względności, jeżdżąc na rowerze. Czy potrafisz już odpowiedzieć na pytanie: dlaczego trzeba robić przerwy w trakcie nauki? Odpowiedź jest prosta: sprzyja to większej kreatywności i lepszemu skupieniu.

Ludzie wymyślili mnóstwo ciekawych sposobów na przerwy w intensywnej pracy umysłowej. My podpowiadamy Ci kilka z nich i mamy nadzieję, że zaczniesz je regularnie stosować.

Jeśli jesteś w domu i nie możesz wyjść na świeże powietrze:

- a) poskacz – nie ma nic łatwiejszego! Można skakać w miejscu, na skakance lub na batucie. Gdy przez chwilę będziesz w powietrzu, ogarnie Cię poczucie radosnej

beztroski. Wiedział o tym słynny fotograf Philippe Halsman i swoje modele „chwycił” w locie. Tak powstały niezapomniane fotografie sławnych osób – prezydenta Richarda Nixona czy aktorki Marilyn Monroe.



- b) zdrzemnij się, jeśli tylko masz na to okazję. Poziom energii naszego ciała zmienia się w ciągu dnia, a krótka drzemka skutecznie przywraca utraconą energię i poprawia koncentrację.
- c) obejrzyj jakiś zwykły przedmiot, najlepiej taki, na który nie zwracasz nigdy uwagi i się mu nie przyglądasz. Może to być kubek albo pojemnik na kredki i ołówki. Zbadaj, z jakich materiałów został wykonany, jaki ma kształt, ile waży, czy posiada jakieś niepowtarzalne cechy lub niedoskonałości.
- d) posłuchaj muzyki klasycznej, która z reguły ma kojący wpływ na ciało i umysł. Wykazano, że słuchanie spokojnej muzyki zmniejsza niepokój.

Gdy w czasie przerwy w nauce możesz wyjść z domu:

- a) usiądź w ogrodzie lub w parku i nic nie rób. Zamknij oczy, skup się na tym, co słyszysz, i postaraj się odnotować jak najwięcej szczegółów. Tak ćwiczysz uważność.
- b) przyjrzyj się otaczającej Cię naturze – zauważ pajęczka, który misternie buduje swoją sieć, albo mrówki transportujące liście i patyczki.
- c) chwyć rękami masywny konar drzewa lub poręcz wysokiej balustrady i zawiśnij w powietrzu, unosząc nogi nad ziemię. Poczujesz przyjemne rozciąganie kręgosłupa.
- d) wesóły plusk strumyka, spokojna toń leniwie płynącej rzeki, delikatne falowanie jeziora czy rytmiczne fale morza nie powinny ująć twojej uwagi. Jeśli masz taką możliwość, obserwuj wodę, bo działa to uspokajająco na cały organizm. Badania naukowe wykazały, że szum morskich fal jest w stanie zmienić rytm ludzkich fal mózgowych tak samo jak medytacja czy głęboki sen.

A może już masz swój własny sposób na zrobienie przerwy w nauce? Stosuj go regularnie, to szybko zobaczysz rezultaty w postaci większej koncentracji. Efektem tego będą sukcesy w nauce.