

Jak zorganizować miejsce do nauki?

Wstawaj o stałej godzinie

Staraj się zachować higienę snu i nie porzucać swojego dotychczasowego przyzwyczajenia porannego wstawania do szkoły. Oczywiście nie musisz budzić się o świcie, ale spróbuj wykorzystać fakt, że nasz mózg najlepiej pracuje przed południem (Krzywa wydajności na podstawie REFA (Komisji Badań Nad Pracą) za: Lothar J. Seiwert (1998) „Jak organizować czas”). Wyśpij się, zjedz dobre śniadanie i przygotuj sobie stanowisko pracy.

Stwórz sobie atmosferę nauki

To jak zaplanujemy nasze kroki będzie decydowało o ich realizacji, jak również naszym sukcesie. Planowanie to świadome ukierunkowanie naszego działania, które polega na dokładnym określeniu celu i usytuowaniu w czasie jego elementów. Dzięki niemu, możemy decydować o naszych działaniach, jak również sprawdzać postęp zaplanowanej pracy.

Zaplanuj sobie tygodniowy plan pracy. Działaj zgodnie ze swoim planem zajęć – powtarzaj po kolei poszczególne zagadnienia i na bieżąco wykonuj swoje obowiązki.

Start

Planowanie nauki należy zacząć od odpowiedzi na kilka pytań:

Czego mam się nauczyć? (Jaki przedmiot, jaki zakres materiału?)

Dlaczego mam się tego uczyć? (Jaki jest mój cel? Co chcę osiągnąć?)

Do kiedy muszę się tego nauczyć? (np. termin egzaminu.)

Ile czasu mi to zajmie? (np. godzinę dziennie przez 2 tygodnie powinno wystarczyć.) To pytanie można podzielić na dwa obszary: ile czasu zajmie zapoznanie się z materiałem?; ile czasu potrzebuję na powtórki?

Gdzie będę się uczyć? W którym miejscu będzie „kącik nauki”?

Jakie materiały powinienem zgromadzić by zacząć naukę (np. notatki, książki, film)?

A teraz zadbaj o swoje miejsce pracy.

Pierwsza rzecz: oświetlenie

Odpowiednie oświetlenie ma ogromny wpływ na to, jak nauka wchodzi nam do głowy. Słabe oświetlenie podczas nauki co prawda nie niszczy nam tak bardzo wzroku, ale za to osłabia możliwości mózgu do przyswajania nowych informacji. Im dłużej musimy uczyć się w takich warunkach, tym wolniej pracuje nasz mózg. Dlaczego tak się dzieje? To proste. Im słabsze oświetlenie, tym więcej wysiłku wymaga przeczytanie informacji, których po prostu dobrze nie widzisz. Jeżeli tylko się da, ucz się przy naturalnym świetle. Jeżeli to niemożliwe, zadbaj, żeby pokój był jasno oświetlony ciepłym, łagodnym światłem. Oprócz lampki na biurku włącz też górne oświetlenie.

Posprzątaj biurko

To niby oczywiste. Potrzebujesz sporo miejsca, żeby mieć gdzie pracować. Jeżeli na twoim biurku piętrzą się stosy książek, papierów i połamanych ołówków, straszną ilość czasu zmarnujesz na znalezienie tego, co akurat teraz jest ci potrzebne. Poza tym bałagan na biurku rozprasza cię i odrywa od nauki, a na dodatek ogrom rzeczy przytłacza i przypomina ci o tym, jak dużo pracy jeszcze cię czeka. Nie stresuj się niepotrzebnie. Za każdym razem, kiedy robisz sobie przerwę w nauce, przeznacz chwilę na uprzątnięcie biurka. To niewielki wysiłek, który znacznie poprawi jakość twojej pracy.

Usuń rozpraszacze

Usuń z biurka wszystkie rzeczy, które nie są związane z tym, co akurat robisz. Rozpraszać mogą cię nie tylko zdjęcia, notatki i bibeloty, ale też – a może przede wszystkim – twój smartfon. Tak, wiem, twój telefon ma pewne niezbędne do pracy funkcje, ale zdradzę ci sekret – w pracy mogą ci pomóc przedmioty, które nie są połączone z Internetem; na czas nauki wróć zatem budzika, kalkulatora i słownika w wersji papierowej. W ostateczności włącz w telefonie tryb samolotowy.

Zorganizuj się

Na posprzątanym biurku masz dużo miejsca – ustaw tam wszystko, co będzie ci potrzebne: przyborek z długopisami, ołówkami, zakreślaczami, temperówką, gumką, książki, wodę i tak dalej. Przygotuj się do nauki tak, żebyś nie musiał się odrywać od pracy za każdym razem, kiedy zachce ci się pić. Przygotuj listę zadań do wykonania i ważnymi notatkami. Ale uważaj – na bieżąco usuwaj z niej to, co już zrobiłeś. Inaczej będziesz miał przed oczami obklejoną karteczkami ścianę, na której nic nie da się znaleźć. Porządek przede wszystkim!

Zajmij się jedną rzeczą

Jeżeli wyznaczyłeś sobie miejsce do nauki, niech ono służy tylko do tego – podczas pracy nie zajmuj się niczym innym. Wielozadaniowość jest mocno przereklamowana. Tobie chodzi o to, żeby uczyć się skutecznie, w miarę bezboleśnie i poświęcać na to jak najmniej czasu. Szanuj swój czas. Kiedy się uczysz, nie oglądaj telewizji, nie rozmawiaj przez telefon, ani nie śpiewaj. Jeżeli muzyka pomaga ci się skupić, włącz sobie coś spokojnego i najlepiej bez wokalu. Staraj się też nie trzymać pod ręką żadnych przekąsek. Kiedy jesteś czymś zajęty, możesz bezwiednie sięgać po jedzenie i stracić kontrolę nad tym, ile kalorii pochłaniasz. Jeżeli już musisz coś przegryzać, odpuść sobie chipsy i słodczyce, a przygotuj porcję suszonych owoców, orzechów i warzyw, których tak łatwo nie przedawkujesz. Idealnie byłoby, gdybyś robił sobie krótką przerwę na jedzenie albo filiżankę herbaty – idź do kuchni, zjedz, odpocznij chwilę i wróć do nauki ze świeżym umysłem.

Na nauce spędzasz dużo czasu, dlatego przygotuj sobie miejsce, które motywuje cię do pracy

Postaw albo powieś nad biurkiem coś, co zachęci cię do nauki; sam wiesz najlepiej, co cię motywuje: to może być rodzinne zdjęcie, obraz z kojącym widokiem, plakat z życiowym mottem, widokówka z miejsca, do którego pojedziesz, plakat twojego idola. Ważne, żeby pozytywnie działało na twoją motywację. Ale pamiętaj, nie przesadź – kiedy obwieszisz ścianę całą serią różnokolorowych obrazków, zamiast motywować, będą cię ciągle rozpraszać.

Zapachy mogą wpływać na nas w określony sposób. Zapachy cytryny, cynamonu, lawendy, jaśminu czy mięty poprawiają i nastrój, i wydajność. Pomyśl więc o użyciu olejków eterycznych albo zapaleniu świecy zapachowej.

Warto krytycznie podejść do swojego środowiska pracy i zmienić choćby jedną małą rzecz. A Twoje wyniki mogą zwiększyć się o 25% nawet przez tę jedną małą rzecz.

Strony internetowe wspierające nauczanie w warunkach domowych:

<http://pisupisu.pl/>

<https://www.matzoo.pl/>

Bibliografia:

<https://wnauce.pl/jak-zorganizowac-biurko-do-nauki/>

<https://spmickiewicz.pl/jak-zorganizowac-dzieciom-warunki-do-nauki-w-domu/>

<http://www.edukacja.org/jak-zdac/311-jak-zaplanowac-nauke>