

## Zadbaj o swoje miejsce nauki

---

Jeśli często bywa tak, że próbujesz się czegoś nauczyć, ale szybko się dekoncentrujesz lub męczysz (nudzisz ;-)), to znaczy, że powinieneś przeorganizować swoje miejsce nauki. Spokojnie, nie mam na myśli generalnego remontu i przemeblowania – wystarczy kilka drobnych zmian. Wprowadź te rady w życie, a twoja koncentracja znacznie się poprawi!

Co masz przed oczami, kiedy siedzisz przy biurku? Niech zgadnę... ścianę? Czy często odwracasz się, żeby rzucić okiem na drzwi, bo wydaje ci się, że ktoś wszedł? Takie ustawienie biurka sprawia, że odczuwasz niepokój i nie możesz skupić się na pracy. Idealna jest sytuacja, w której widzisz cały pokój lub chociaż drzwi. Dobrze, gdy biurko jest duże. Wtedy wszystkie kartki i książki masz pod ręką i nie musisz biegać za nimi po pokoju (inną sprawą jest wielgachny blat zawalony różnymi szpargałami, ale o tym później). Może nie lubisz siedzieć przy biurku? Jeśli tak jest, to znaczy, że ten ważny mebel został źle dobrany. Wysokość biurka i krzesła powinna zapewniać komfort pracy. Zwróć uwagę na to, czy się nie garbisz. Rodzice wcale nie przeginają, gdy co rusz zwracają ci uwagę na pozycję, w jakiej siedzisz. Wyprostowany kręgosłup wpływa korzystnie na oddychanie i dotlenienie mózgu. Wybierając krzesło do nauki pamiętaj, że zbyt twarde siedzenie jest niewygodne, a zbyt miękkie - usypia! Jeśli uczysz się leżąc, nie dziw się, że zasypiasz nad książką. Lekkie napięcie mięśni wpływa dodatnio na koncentrację.

Teraz słów kilka o bałaganie. Tak, wiem. Ja też uwielbiam mój artystyczny nieład na biurku. Jednak prawdą jest, że kiedy musisz szukać materiałów w wielu różnych miejscach, twoja koncentracja znacznie spada. Znajdujesz np. różne przedmioty, które przypominają ci, że coś miałeś zrobić czy załatwić i zapominasz o nauce.

Powinieneś zatroszczyć się o dobre oświetlenie. Najlepsze jest światło naturalne, bo przy nim czujesz się dobrze i pracujesz efektywnie. Jeśli jesteś praworęcznym ustaw biurko tak, by okno mieć po lewej stronie. Pracując przy komputerze zadbaj, by światło nie odbijało się od monitora i cię nie raziło. Światła sztucznego lepiej nie mieszać z naturalnym. Nie ma większego znaczenia, czy zastosujesz halogeny, świetlówki czy inne źródło światła. Najlepiej czyta się przy świetle o temperaturze koloru 3500K - 4100K i CRI (Color Rendering Index)\* co najmniej 70. Dobrze, żebyś miał oświetlenie górne i lampkę na biurku (podobnie, jeśli jesteś praworęczny, umieść ją po swojej lewej stronie).

Wietrz pokój! W przeciwnym razie w powietrzu wzrośnie stężenie dwutlenku węgla, a zmaleje zawartość tlenu. W konsekwencji twój mózg nie będzie odpowiednio dotleniony, a ty szybko się zmęczysz. Najlepiej uchylaj lekko okno i drzwi, żeby powietrze mogło się swobodnie przemieszczać. Jeśli jest zimno, wietrz podczas przerw w nauce (one też są istotne!).

Z badań naukowych wynika, że optymalna temperatura powietrza do pracy umysłowej to 20 - 22

---

Autor: Elżbieta Bogucka

Przedruk ze strony: [http://edukacja.artykularnia.pl/nauczanie-w-domu/zadbaj-o-swoje-miejsce-nauki\\_111.html](http://edukacja.artykularnia.pl/nauczanie-w-domu/zadbaj-o-swoje-miejsce-nauki_111.html)

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)