

## **Optymalny czas nauki czyli jak się uczyć skutecznie !**

**(opracował mgr inż. Robert Tempka)**

Czas jest Twoim największym zasobem. Zarządzaj nim mądrze, szczególnie podczas nauki. Jeśli chcesz wiedzieć, jaki błąd podczas uczenia się popełnia 95% ludzi, w jakim rytmie działa Twój mózg i jak możesz to wykorzystać oraz dlaczego należy skończyć uczenie się przed 3 nad ranem, czytaj dalej...

Dostałam ostatnio wiadomość z krzykiem rozpaczony od znajomego. Pisze: „Mam 8 egzaminów w ciągu 2 tygodni. Siedzę od rana do wieczora nad książkami, godzinami czytam i robię notatki. I nic mi nie wchodzi do głowy. Robert ratuuuuu !”

Uśmiechnąłem się do siebie, znając ten stan z doświadczenia, kiedy to na studiach siedziałam godzinami nad książkami, miotając się i zasypiając na przemian, próbując wtłoczyć do mózgu kolejną partię wiedzy.

Wtedy nie wiedziałam jeszcze, że mózg to nie worek, do którego możesz wrzucać co i jak Ci się żywnie podoba. Ten genialny instrument rządzi się swoimi prawami i jeśli je znasz, to możesz zamienić frustrujące uczenie się w fantastyczną przygodę. Ten artykuł opowie Ci jak pracuje mózg w czasie, jaki jest jego naturalny rytm i jak możesz to wykorzystać w praktyce.

### **Jaki błąd podczas nauki popełnia 95% ludzi ?**

Nikt nikogo nie uczył jak działa mózg, choć powinni uczyć tego już od przedszkola, więc większość ludzi, których znam popełnia podstawowy błąd. Prawie nikt, kogo znam nie robi zaplanowanych przerw podczas uczenia się, poza przerwą na jedzenie i skorzystanie z toalety.

Większość za to praktykuje wielogodzinne siedzenie nad książkami, często także w nocy. Jest to niezgodne z pracą mózgu i owocuje frustracją i zmęczeniem. Wielogodzinne siedzenie bez przerw jest: mało efektywne (po 1.5 godziny efektywność przetwarzania informacji gwałtownie spada)

męczące (Twój mózg się nie męczy, za to Twoje ciało tak) frustrujące (mózg lubi różnorodność, siedzenie jest monotonne i nudne).

Podczas długiego siedzenia skracają się ścięgna podkolanowe, co jest typowe dla stanu alarmowego organizmu (ucieczka/walka). Gdy ciało reaguje w taki sposób, mózg uwalnia adrenalinę i jednocześnie uwalniane są zapasy cukru do krwi. Jeśli taki stan trwa krótko to nic się nie dzieje, jednak przy długotrwałym okresie wzrasta ryzyko cukrzycy oraz zmniejsza się elastyczność myślenia i działania.

### **To zmienia postać rzeczy, prawda ?**

**Jeśli chcesz uczyć się efektywnie, z łatwością i przyjemnymi emocjami oraz zadbać o zdrowie, zmień stary nawyk i co godzinę lub półtorej rób 10 minut przerwy. Jest to zgodne z rytmem mózgu.**

### **W jakim rytmie działa Twój mózg?**

Twój genialny organ podobnie jak wszystko w przyrodzie podlega stale cyklom aktywności i pasywności. Cykl aktywności pokazuje, w jakim rytmie pracuje umysł i jak możesz to wykorzystać, aby największy potencjał uaktywnić w momencie, gdy tego potrzebujesz.