

Pełny cykl aktywności trwa ok. 1 - 1,5 godziny. Początkowo, gdy zabierasz się do pracy lub czytania, potrzebujesz ok. 5 - 10 minut na rozgrzewkę. Po tym czasie przychodzi moment właściwego działania z wysoką koncentracją i dużą efektywnością. Trwa on zazwyczaj od 45 do 60 minut. Pod koniec godziny zauważysz wyraźny spadek koncentracji i poczucie utkwienia w martwym punkcie. To oznacza, że czas na relaks. Przez kolejne 5 - 10 możesz zrobić przerwę i totalnie się odprężyć. Najlepiej położyć się w ciszy i ciemności, koncentrując się na oddechu.

**Czyli podsumowując rytm mózgu to cykl:**

**ROZGRZEWKA > WŁAŚCIWE DZIAŁANIE > RELAKS**

Po czym cały cykl rozpoczyna się od nowa.

Rozgrzewkę możesz wykorzystać na:

powtórkę wcześniejszego materiału

ćwiczenia Mentalnego Treningu Aktywizacyjnego (MTA to proste łamigłówki, które skracają czas rozgrzewki) techniki rozgrzewki podczas czytania (czytanie pionowe, zygzakiem z dużym tempem) ustalenie celu nauki.

W trakcie właściwego działania przyswajasz informacje najszybciej, a Twoja koncentracja jest wysoka, dlatego skup się na uczonym materiale i zajmuj się tylko nim.

Relaks wykorzystaj na rozluźnienie i odpoczynek. W trakcie przerwy pij dużo wody niegazowanej, aby nawodnić organizm i mózg. Jeśli nie masz ochoty na leżenie, warto wykorzystać przerwę na ruch. Spacer, ćwiczenia kinezyjologii edukacyjnej lub zonglowanie doskonale pobudzą i dotlenią Twój mózg i ciało.

**Kiedy najlepiej uczyć się i czytać ?**

Często pojawia się pytanie, kiedy najlepiej jest się uczyć lub czytać. Zależy to w dużej mierze od indywidualnego zegara biologicznego. Ludzie skowronki wybiorą z pewnością godziny poranne, zaś ludzie sowy wolą uczyć się i pracować wieczorem. W tej kwestii postępuj w zgodzie z sobą, obserwując siebie i badając swoją wydajność w różnych porach dnia i nocy.

Pamiętaj jednak o tym, że naukę i czytanie dobrze jest zakończyć przed 3 nad ranem. Twoje ciało potrzebuje co najmniej kilku godzin wypoczynku. Siedzenie całą noc pozbawi Cię potrzebnej energii i zaowocuje spadkiem koncentracji.

Jaka forma nauki wydaje Ci się teraz bardziej atrakcyjna ? Siedzenie kilka godzin bez ruchu i włączanie wiedzy na siłę czy rytm: godzina nauki, przerwa na ruch i odpoczynek, znowu godzina czytania i przerwa na wodę i zonglowanie itd.?

Powodzenia

Robert Tempka