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 rozpaczy 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 ratuuuuj !"

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.

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 kinezjologii edukacyjnej lub żonglowanie 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 wtłaczanie wiedzy na siłę czy rytm: godzina nauki, przerwa na ruch i odpoczynek, znowu godzina czytania i przerwa na wodę i żonglowanie itd.?

Powodzenia

Robert Tempka

