

## Techniki uczenia, klasy 4

**TEMAT:** Relaks, czyli odpoczynek w trakcie nauki.

**CEL:**

- dowiem się jak ważny jest odpoczynek i relaks w czasie przerw w nauce,
- poznam techniki relaksacyjne, które pomogą mi w nauce i odpoczynku.

1. Kiedy mamy dużo nauki zwykle siadamy do niej i chcemy mieć to już za sobą, dlatego uczymy się nawet kilka godzin bez przerwy.  
Nierzadko już po godzinie czy dwóch **czujemy się zmęczeni**, wszystko nam się miesza i nie jesteśmy w stanie niczego zapamiętać, wszystko dlatego, że nie daliśmy naszemu mózgowi **odpocząć i się zrelaksować**.
2. Niewiele osób wie, że nasz mózg nie ma ciągłej możliwości uczenia się na takim samym poziomie efektywności – aby więc zyskać jak najwięcej, należy naukę odpowiednio rozłożyć.  
Najlepiej zapamiętujemy przez 20 początkowych i 20 końcowych minut nauki, dlatego warto każdy blok tematyczny podzielić na trwające **30 minut** etapy, w czasie których będziemy się uczyć jednej rzeczy.  
Między tymi etapami dobrze jest wprowadzić **5-10 minut** przerwy – pozwoli to na krótki odpoczynek mózgu oraz przywrócenie efektywności nauki.
3. Po co nam ta przerwa?  
Wyobraź sobie, że musisz przenieść jedną ogromną paczkę.  
Jest to bardzo trudne prawda?  
Lepiej byłoby przenosić kolejno kilka mniejszych paczek.  
Tak samo nasz mózg nie jest w stanie udźwignąć na raz ogromnej ilości materiału i woli, by podawać mu wiedzę w mniejszych paczuszkach, potrzebuje też przerwy na odpoczynek.
4. Co robimy w czasie przerwy?  
Nie, nie sięgamy po telefon komórkowy, ani nie gramy w gry komputerowe!



Jednym z najprostszych sposobów jest po prostu **położenie się na łóżku z zamkniętymi oczami** – odpoczywa wtedy nasze ciało, ale również nasze oczy, które są wyjątkowo zmęczone zwłaszcza teraz, kiedy uczymy się zdalnie.

**Przerwa powinna być dla nas przyjemna i powinniśmy w tym czasie odpocząć** – warto wykorzystać techniki relaksacyjne, które pozwolą nam się odprężyć.

Poniżej przedstawiam Wam kilka z nich.

Napij się wody, otwórz okno i wpuść świeże powietrze, możesz też włączyć relaksującą muzykę, odgłosy przyrody np.

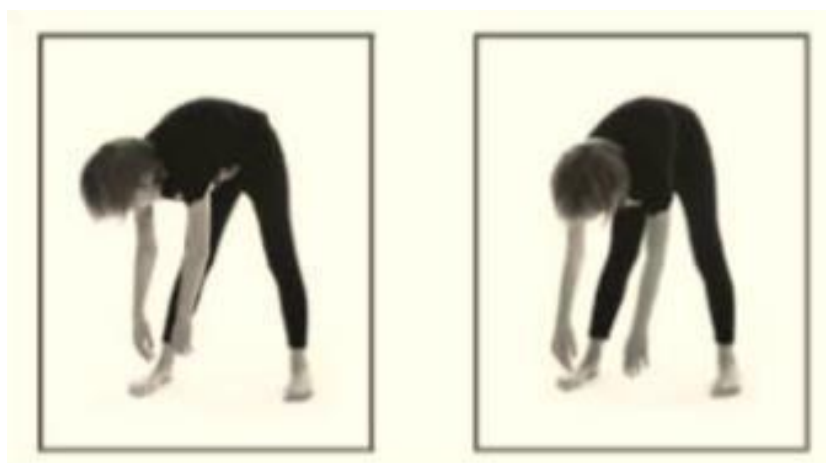
<https://www.youtube.com/watch?v=BzpheDcdgzg> i wykonuj ćwiczenia:

- **Relaks ogólny**

Staraj się maksymalnie rozciągać ręce i nogi w pozycji siedzącej



lub na stojąco.



Wykonuj swobodne ruchy głową do przodu, do tyłu i na boki, nie podnoś barków i nie rób nic na siłę.



Położ się na kocyku, zegnij nogi w kolanach np. na krześle, zamknij oczy, swobodnie oddychaj.



- **Relaks dla oczu**

Poruszaj oczami w górę, w dół, w prawo, lewo, po skosach, jeśli chcesz możesz pomóc sobie śledząc przed oczami swój palec lub np. jakiś przedmiot.



Spróbuj narysować oczami przewróconą ósemkę, zacznij od środka do góry w lewo. Możesz również obrysowywać wzrokiem rzeczy, które widzisz np. drzewo za oknem, czy chmurkę.



Zakryj oczy dłońmi ułożonymi w muszelki i oddychaj swobodnie.



- **Relaks dla uszu**

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu zakryj dłońmi uszy i ciesz się cichym szumem podobnym do szumu fal.



Spróbuj już dziś i zrób sobie krótkie przerwy w nauce, podczas których możesz wykonać zaproponowane ćwiczenia relaksacyjne.

Opracowała: Kinga Szewczyk-Kiełtyka

Źródło:

1. „Trach w ten strach. Poradnik na trudne czasy.”  
<file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/trach%20w%20ten%20strach.pdf> [dostęp: 06.12.2020r].
2. „Ćwiczenia relaksacyjne, czyli jak odpoczywać w czasie nauki”  
<https://fiskoteka.pl/arttykul/16-cwiczenia-relaksacyjne-czyli-jak-odpoczywac-w-czasie-nauki> [dostęp: 06.12.2020r].
3. „Techniki zwiększające skuteczność uczenia się.”  
[http://www.zspnietazkowo.pl/publikacje/pedagog/o\\_uczeniu\\_sie.pdf](http://www.zspnietazkowo.pl/publikacje/pedagog/o_uczeniu_sie.pdf) [dostęp: 06.12.2020r].