

TECHNIKI UCZENIA klasa 1,2

TEMAT: Relaks, czyli odpoczynek w trakcie nauki.

CEL:

- poznam techniki relaksacyjne, które pomogą mi w nauce.

1) Kiedy mamy dużo nauki zwykle siadamy do niej i chcemy mieć to już za sobą, dlatego uczymy się nawet kilka godzin bez przerwy.

Czasem już po godzinie czy dwóch **czujemy się zmęczeni**, wszystko nam się miesza i nie jesteśmy w stanie niczego zapamiętać.

Aby tego uniknąć, należy naukę odpowiednio rozłożyć.

Ustal, że przez **30 minut** będziesz się uczyć, później zrób sobie **5-10 minut przerwy** i wróć do nauki.

Co robimy w czasie przerwy?

Nie, nie sięgamy po telefon komórkowy, ani nie gramy w gry komputerowe!



Jednym z najprostszyc 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 przedstawiamy Wam kilka z nich.

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

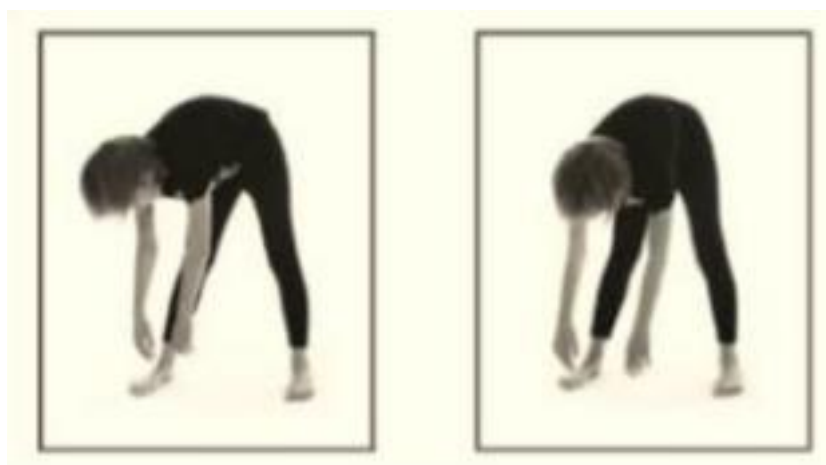
<https://www.youtube.com/watch?v=BzpheDcdgzg> i wykonuj ćwiczenia:

- **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: Karolina Michalska

Źródło:

1. „Trach w ten strach. Poradnik na trudne czasy.”
<file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/trach%20w%20ten%20strach.pdf> [dostęp: 14.04.2020r].
2. „Ćwiczenia relaksacyjne, czyli jak odpoczywać w czasie nauki”
<https://fiskoteka.pl/artkul/16-cwiczenia-relaksacyjne-czyli-jak-odpoczywac-w-czasie-nauki> [dostęp: 14.04.2020r].
3. „Techniki zwiększające skuteczność uczenia się.”
http://www.zspnietazkowo.pl/publikacje/pedagog/o_uczeniu_sie.pdf [dostęp: 14.04.2020r].