

KAS SVARBU MOKANTIS?

Miegas. Norint produktyviai dirbti būtina pakankamai miegoti. Nustatyta, kad mažiausiai žmogus per parą turi miegoti 7 valandas, **idealiu atveju miegoti reikėtų 9 valandas.** Jeigu miegama tik 6-7 valandas, krenta žmogaus darbingumas ir netgi susilpnėja imunitetas. Tada įsijungia vidurkio taisyklė - reikia atsimiegoti, kol 3-4 parų vidurkis pasiekia 8 valandas ir žmogus gali vėl normaliai dirbti.

Pertraukos. Įvairūs tyrimai rodo, kad **geriausiai išliekama susikaupus daugiausiai 30 minučių.** Todėl **kas 30 minučių būtinos trijų minučių pertraukėlės.** Mažiau nei trijų minučių neužtenka pailsėti, o per ilgesnį laiką pernelyg atitolstama nuo mokymosi turinio. Mokomės ir tada, kai nesimokome, nes per pertraukėles smegenys apdoroja gautą informaciją. Per pertraukėlę pailsėkite, bet neišsiblaškykite. Per reikia atitrūkti nuo mokomosios medžiagos - pavaiškščioti pirmyn ir atgal, išeiti į balkoną, išvėdinti kambarį, trumpai pagulėti ar su kuo nors šnektelėti. **Kas dvi valandas privalu knygas užversti maždaug 20-30 minučių.** Jei įmanoma, **po tokios pertraukos verta imtis visai kitokio pobūdžio mokslų,** tuomet naujo pobūdžio medžiaga lengviau įsimenama, netrikdo panašumas. Jei pertraukų nedarome, nuovargis didėja, o darbingumas mažėja. Pailsėjus pagerėja gebėjimas susikaupti, todėl vėl dirbama našiai.

Tyrimais patvirtinta, kad **tas, kuris mokosi visą dieną, išsaugo atmintyje maždaug 9 proc. informacijos, jei vakare veikia ką kita. O tas, kuris prieš miegą dar šiek tiek pasimoko, išsaugo 56 proc. žinių.** Šito pasiekama tik tuo atveju, jei nesistengiama kuo ilgiau neužmigti, o mokomasi tik tol, kol ima merktis akys. Tokių pat rezultatų galima tikėtis, jei ir dieną pasimokius trumpai pamiegama. Miegas prieš mokymąsi, priešingai, gerokai sumenkina produktyvumą. Kuo trumpiau snusteliate, tuo labiau sumažėja galimybės ko nors išmokti. Tik praėjus maždaug valandai po prabudimo, šis veiksnys išnyksta.

Apšvietimas. Mokantis labai svarbu tinkamas apšvietimas. **Šviesa turi kristi iš kairės pusės arba iš priekio.** Ji neturi būti nei per ryški, nei akinanti, nei per silpna.

Patalpa, kurioje mokotės, turi būti nei per karšta, nei per šalta. Patalpoje turi būti pakankamai gryno oro. Dėl judėjimo stokos gaunama nepakankamai deguonies, dėl to mažėja darbingumas.

Taisyklingai kvėpuokite - kad būtų pasiekta geriausių rezultatų, smegenims reikia pakankamai maitintis.

Stenkitės tinkamai maitintis. Kai dirbate protinį darbą maistas turi būti įvairus, neriebus ir ne per gausus.

Geriausia mokytis atsipalaidavus. Stresas gali sumažinti besimokančiojo intelektą. Nuolatinis stresas atima gebėjimą mąstyti. Kitaip tariant, **atsipalaidavusi nervų sistema geriausiai tinka mokymuisi.** Geriausiai atsipalaiduoti padeda nedidelė mankšta, juokas ir humoras, muzika, žaidimai, laisvas pokalbis ir dalijimasis mintimis, įtampą mažinantys pratimai ir vaizduotės pasitelkimas.

Mokymasis klausantis muzikos - vienas iš būdų suderinti abiejų smegenų pusrutulių veiklą. Teigiamą muzikos poveikį nulemia ritmas, o ne besimokančio klausytojo pasitenkinimas. Iš

muzikos tyrinėjimų žinoma, kad kai kurie jos žanrai sulėtina fizinius kūno procesus ir jau vien tuo padeda atsipalaiduoti, sukelia panašią į hipnozės ir meditacijos būseną. Taip pat tyrimais įrodyta, kad maždaug po 10 - 15 minučių pulsas ir kvėpavimas pasiekia ramybės metu jiems įprastą dažnį. Čia kalbama apie keturių ketvirtinių ritmo muziką. Širdies ritmas prisitaiko prie tokio ritmo ir sulėtėja nuo įprastų 72 iki 60 keturių ketvirtinių takto tvinksnių per minutę. Tai atitinka pulso dažnį, esant ramybės būsenos. Toks ramybės būsenos pulsas palankiai veikia bendrą žmogau savijautą: kūnas išsekvoja mažiau energijos, taigi didumą jos galima skirti protiniam darbui; muzika suteikia galimybę visiškai atsipalaiduoti, bet tuo pat metu būti žvaliausio ir imliausio proto.