

Nėra stebuklingų priemonių, kurios padėtų pasiekti gerų rezultatų per naktį, bet susidarius dienotvarkę, pasirinkus tinkamą aplinką ir apgalvojus mokymosi strategiją – rezultatai gali būti džiuginantys.

Tad kaip susikurti tinkamą mokymosi aplinką?!

Pasistenk susikurti tokią darbo aplinką, kad ji neblaškytų, aplink nebūtų nereikalingų daiktų. Išjunk telefoną, televizorių, uždaryk nereikalingus kompiuterio langus.

Daiktus, kurių reikės (vadovėlius, pratybų sąsiuvinius, rašymo, braižymo priemones, pieštukus ir t.t.), prieš pradėdamas dirbti išsidėliok rankos atstumu. Jei trūksta vietos ant stalo, drąsiai dėk ant grindų. Daiktų ieškojimas pamokos metu blaško dėmesį.

Jeigu turi darbo kambarį, užkabink lentelę ant durų *Mokausi*, kad kiti šeimos nariai tavęs netrukdytų. Jeigu reikia atsiriboti nuo aplinkos triukšmo, užsidėk ausines.

Išvėdintame kambaryje mokytis efektyviau. Juk žinai, kad tai labai svarbu tavo smegenų darbui ir nuotaikai.

Ir jokių būdu nesimokyk patogiai drybsodamas ant sofos ar lovos, o išsirink patogią kėdę. Turėtum jaustis tarsi būtum mokykloje. Nusiteikimas darbui labai svarbus!

Nuolat stebėk savo laikyseną – nesukrisk kėdėje. Dėl per ilgo ir netinkamo sėdėjimo gali atsirasti nugaros skausmai, išsivystyti kaulų, raumenų pakitimai.

Pasirink tinkamą apšvietimą, nes jeigu apšvietimas netinkamas, gali pradėti skaudėti ne tik akis, bet ir galvą.

Ir neužkandžiauk mokydamasis. Tikriausiai esi patyręs „maisto dingimo“ fenomeną. Buvo sausainių – ir nėra! Lyg ir negalėjai visų suvalgyti mokydamasis? O suvalgei!

Tai atsitinka todėl, kad mūsų smegenys vienu metu gali gerai atlikti TIK vieną darbą.

Tad jau pasiruošęs gerai padirbėti?

SÈKMÈS!