



Hejo to znowy ja Tidu!

Jaki mamy dziś dzień... ciągle jakby sobota!

rys. Jaga Kępińska

Jak siedzę dużo w komputerze, to myślę mi się dni, ale co zrobić lubię być w sieci. Przez to rodzice czasem się denerwują, zabierają telefon i każą wyłączyć komputer.

Na początku ucieszyłem się, że szkoła teraz będzie w komputerze. Spełnienie marzeń!

Ale z czasem ... Wiecie sami - niestety nie zawsze łatwo mi się skupić. Gubię się w zadaniach, myśli uciekają gdzieś daleko ,albo ciągle zerkam do wiadomości od znajomych.

Poza tym jak szukam czegoś do rozwiązania zadania, to jakoś skręcam do innych tematów...

#Bądź jak Tidu - WYMIATACZ SZKOLNY

Podobno są sposoby jak pomóc sobie w nauce?

Niektóre to proste ćwiczenia oczu, uszu, bo uczymy się całym ciałem, a nie tylko głową. Jest ich sporo w internecie. Do tej pory myślałem, że to bez sensu, ale jak mogę z tego skorzystać i mieć więcej czasu na swoje sprawy, to chyba postucham się tych rad. A TY? Co myślisz?

#bądź jak Tidu - WYMIATACZ SZKOLNY- przestrzeń

- **Ogarnij przestrzeń. Usiądź przy swoim biurku lub w swoim pokoju. Rozejrzyj się. Czy mieszkają z Tobą skórki od banana, porzucone skarpetki lub talerze, o których zapomniał cały świat. Mam nadzieje, że nie ;) WIEM, WIEM WSZYSTKO JEST NIEZWYKLE POTRZEBNE, ALE CZY TO POZWAŁA CI ZNALEŹĆ COŚ CZEGO SZUKASZ W CIĄGU 10 MINUT?**

Pewnie wiesz, że przestrzeni kosmicznej jest strasznie dużo śmieci. Unoszą się, czasem lecą bardzo szybko. Mogą kogoś uderzyć albo spowodować awarię stacji kosmicznej. Jak jest duży bałagan wokół to nie tylko potykamy się o rzeczy, ale tracimy skupienie i zadajemy sobie pytanie "oj! co to ja miałem zrobić"?

Z tego powodu na ograniczonej przestrzeni stacji kosmicznej astronauty mają idealny porządek. Nic nie leży tam przypadkowo. Wszystkie kartki, zeszyty i przedmioty są albo schowane, albo przyklejone tak, aby nie odpadły. Każda rzecz ma swoje miejsce i zawsze jest odkładana tam, gdzie powinna być od razu po użyciu.

Sprawdź czy można tak zrobić na Twoim biurku, w twoim kąciku lub w pokoju.

To jak co wybierasz - kosmiczny bałagan czy ład astronautów?

A może chcesz być szefem swojego uczenia się?

Bądź jak Tudu- WYMIATACZ SZKOLNY -wielozadaniowość

- To dziwne słowo „wielozadaniowość” może być ci znane. Gdy na klawiaturze leży zeszyt, pod otwartą kartą chowają się inne, a dookoła są rzeczy, które zaczęliśmy... w tym wszystkim odbieramy każde pik z telefonu i musimy właśnie teraz odpowiedzieć na wiadomość.

Nasz umysł nie lubi tego, prawdą jest, że nie potrafi robić kilku rzeczy jednocześnie. Jak wydaje nam się, że potrafi to tak naprawdę bardzo szybko przeskakuje koncentracją z jednej czynności na drugą.

To wykorzystuje morze energii. Wcale się nie opłaca.

Chcesz działać sprawnie - rób jedną rzecz w danym momencie, bez odbierania telefonów, odpisywania na wiadomości i chodzenia co chwilę po coś do jedzenia.

ZAUWAŻ CZY NIE WPADASZ W SIDŁA 4 PUŁAPEK ZABIERAJĄCYCH KONCENTRACJĘ:

- DRZEMKA
- PRZEKĄSKA
- SOCIAL MEDIA
- MAŁE SPRZĄTANIE

Jeśli trudno ci się skupić na długo- wprowadź ustalony rytm:

**10 minut zadanie - 5 minut odpoczynek - 10 minut zadanie - 5 minut odpoczynek
- 10 minut zadanie- 20 minut odpoczynek itd.**

WYMYŚL SWÓJ RYTM SKUPIENIA- ODPOCZYNKU. GDY MASZ ZADANIE- NIE WOLNO ROBIĆ CI NIC INNEGO POZA WYZNACZONĄ CZYNNOŚCIĄ!

ODPOCZYNEK - najlepiej by był związany z ruszaniem się. Twoje ciało nie lubi bezruchu. Choć wydaje nam się, że najlepiej wypoczywa na kanapie lub siedząc - nie do końca tak jest.

ZASADA ASTRONAUTÓW:

- **WYSIŁEK FIZYCZNY** - odpoczywam czytając, oglądając coś itp.
- **WYSIŁEK UMYSŁOWY** - odpoczywam ruszając się

W ramach odpoczynku uruchom relaks dla swoich zmysłów, one wykonują trudną pracę podczas czytania, pisania, uczenia się.

Nasze siły zwiększają się, gdy dbamy:

- 1) o oczy - poruszaj nimi w górę, w dół, na boki. Spróbuj pokręcić w jedną stronę i w drugą, popatrz blisko i daleko. Może znasz ćwiczenie „leniwa ósemka oczami”? Na koniec koniecznie zamknij oczy, klaśnij w dłonie i przyłóż je do zamkniętych powiek. Pod oczami mogą mienić się kolory, ale po chwili zaczniesz „widzieć” ciemność. Oczy lubią wypoczywać w ciemności, a najbardziej lubią patrzeć na zielen. Zwłaszcza wtedy, długo zerkają na ekran.
- 2) o uszy - one też lubią ciszę albo muzykę bez słów. Włącz przed snem jakiś spokojny utwór i wyobrażaj sobie z zamkniętymi oczami z czym kojarzy Ci się muzyka? Taka podróż do świata dźwięków bardzo relaksuje.
- 3) o ciało - podskoki, rolowanie się na podłodze a może czołganie? Spróbuj co Ci się podoba najbardziej? Możesz leżąc napinać i rozluźniać mięśnie, np. zaciskasz pięści i puszczasz luźno, wciągasz brzuch i puszczasz, napinasz mięśnie nóg i rozluźniasz, unosisz ramiona i opuszczasz. Spróbuj. Ciało najbardziej relaksuje się w ruchu.



A może zatańczysz ze mną do tej muzyki

https://www.youtube.com/watch?v=YIBjuNvatrs&list=RDYIBjuNvatrs&start_radio=1&t=0

- 4) o umysł – woda, woda, woda... jest potrzebna do myślenia i dobrego nastroju. Potrzebują jej nasze oczy, skóra, mózg, krew, a nawet płuca. Kto by pomyślał, że praktycznie do działania wszystkiego w naszym organizmie potrzebna jest woda. Chyba jesteśmy podobni do kwiatów ;) **Ile pijesz wody dziennie?**

Jak nie wiesz jak to ogarnąć, przygotuj sobie rano 1,5 litra w butelce. Noś ją ze sobą i popijaj jak tylko sobie przypomnisz. Niech ta butelka stoi na biurku.

Woda to paliwo dla naszego mózgu. Nie wiem czy wiesz, ale bardzo często za ból głowy odpowiada zbyt niski poziom wody w organizmie. Gdy jest on dramatycznie niski to nasza pamięć działa bardzo słabo. Szkoda więc uczyć się skoro ma to gdzieś uciec.

Niech twoja wiedza nie wyparuje- zatrzymaj ją wodą!

5) o dobry sen- aaaach jak ja lubię spać, choć czasem nie mogę zasnąć i ciągle kręcę się w łóżku albo martwię jakimiś cieniami na suficie. Dobrze śni się w wywietrzonym pokoju, no i takim gdzie wyłączone są urządzenia takie jak komputer lub telefon.

Może znajdziesz gdzieś w domu jakiś przyjazny budzik, który nie brzęczy głośno jak telefon, albo ustawić jakiś miły dźwięk w aplikacji.

Specjaliści zalecają też powolne wstawanie - gdy przetaczasz się na bok i podpierając ręką powoli wstajesz do pozycji siedzącej, twój organizm nie czuje jak ciężka jest głowa. Nastawia się wtedy pozytywnie do działań. Gdy wstajesz gwałtownie jakbyś swoją głową ciągnął całe ciało to sygnał dla naszego umysłu jest taki: „to będzie ciężki dzień”.

#A może chcesz być szefem swojego uczenia się?

Prawdziwy szef nie przychodzi do swojej firmy i zastanawia się codziennie „co ja mam robić”? On ma plan, podobnie jak sportowcy mają plan treningów.

Zrób plan swoich zadań. Podziel je na pilne, mniej pilne, na ważne i mniej ważne.

Ustal, które zadania wolisz robić w pierwszej kolejności.

Dobrze sprawdza się zrobienie najpierw pilnych i ważnych, a potem pozostałych.

Możesz wybrać 1 duże zadanie dziennie i kilka mniejszych. Najczęściej zostawia się na koniec takie lekkie sprawy, ale możesz też lubić zaczynać od prostych - wtedy daje to motywację do zabrania się za większą rzecz.

Nie czekaj na motywację... bo możesz się nie doczekać. Rozpocznij działania, odsuń marudzenie, zacznij robić. Może się okazać, że idzie Ci całkiem sprawnie i daje Ci to radość.

#bądźjakTidu - WYMIATACZ SZKOLNY - ciekawostki

Lubię ciekawostki. Znaczący uczenia się znają ich trochę.

- Czy wiesz, że zapachy wpływają bardzo mocno na nasze nastawienie, koncentrację i siły?

Zobacz czy w domu masz geranium - to taki kwiatek, którym pomaga w nauce (potrząśnij nim i powąchaj). A może masz gdzieś pod ręką rozmaryn lub liście mięty? Rozgnieciony rozmaryn lub mięta też pomaga w nauce. Jak lubisz zapach lawendy lub cytryny to spytaj dorosłych czy mają olejek o takim zapachu. Jak nie mają możesz wetrzeć kroplę cytryny w nadgarstek.

Lubisz świat do góry nogami? Jeszcze nie wiesz?

Raz na godzinę odrabiania lekcji zrób przerwę - połóż się z nogami do góry, połóż je na ścianie. No chyba, że umiesz stanąć na głowie?

#bądźjakTidu zadбай o dobrostan!

Dobrostan jest wtedy, gdy nasze ciało, emocje i umysł są w równowadze, po prostu czują się dobrze. Sprawdź czy umiesz o siebie dbać.

Ktoś wymyślił, żeby porównać siebie do psa. Zatem uśmiechnij się i zapytaj sam siebie:

- Czy wyprowadzasz się regularnie na spacer?
- Czy jesz dobre rzeczy i regularne posiłki?
- Czy choć dwa razy dziennie bawisz się lub robisz coś co sprawia Ci przyjemność?
- Czy dajesz się głaskać lub przytulać albo przytulasz się do swoich misiów?
- Czy mówisz sobie coś miłego?

Mam jeszcze wiele pomysłów jak wprawić się w dobry nastrój i poprawiać swoje siły ale... aaaaaaaa już tak ziewam i zamykają mi się oczka!

Także na koniec #bądźjakTidu - odpoczywaj kiedy czujesz, że tego potrzebujesz!

Do zobaczenia w przyszłym tygodniu!

