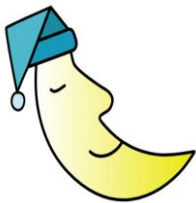


# KAS SVARBU MOKANTIS



## Kokybiškas miegas



- Norint produktyviai dirbti, būtina pakankamai miegoti. Nustatyta, kad **mažiausiai žmogus per parą turi miegoti 7 valandas, idealiau atveju miegoti reikėtų 9 valandas.**
- Jeigu miegama tik 6-7valandas, 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. Reikia **atitrūkti nuo mokomosios medžiagos** – pavaikščioti 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.** 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 visą dieną mokosi, o vakare veikia ką kita, išsaugo atmintyje maždaug 9 proc. informacijos. Tuo tarpu 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. **Miegas PRIEŠ MOKYMAŠI veikia priešingai, t.y. gerokai sumenkina produktyvumą.**



## Rami aplinka



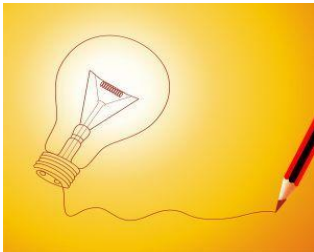
- Ypač svarbu **nesimokyti patalpoje, kurioje įjungtas televizorius ar kalbasi žmonės**. Šitaip besimokant pašaliniai žodžiai įsiskverbia į atmintį ir **40%-60% netenkama mokymosi efektyvumo**.

## 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.



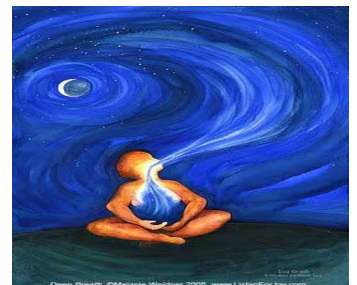
## Apšvietimas



- 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.

## Taisyklingai kvėpuokite!

- Žmonėms labai įprasta kvėpuoti, todėl kartais sunku suvokti tą energiją, kuri glūdi mūsų kvėpavime. Nors jeigu atkreipsime dėmesį, atrasime, jog apie kvėpavime slypinčią galią kalba absoliuti dauguma mokymų.
- Kai mes pradėdame kvėpuoti sąmoningai (t.y. suvokdami, kad kvėpuojame) ir tuo pačiu metu be pauzių sujungiame įkvėpimą su iškvėpimu, mes pradėdame kvėpuoti ne tiktai oru. Tokiu būdu kvėpuodami, mes pradėdame kvėpuoti energija, dar kitaip vadinama *Či, Ki, Prana*, kuri laikoma visos gyvosios būties pagrindu.



Dalia Beata Kasmauskaitė, Kvėpavimo Terapijos meistrė

## Stenkitės tinkamai maitintis!



- Kai dirbate protinį darbą, maistas turi būti įvairus, neriebus ir ne per gausus.
- Teisingai besimaitinančio žmogaus organizmas yra **gyvybingas, atsparus ligoms**; toks žmogus **lengvai ir gyvai protauja**, daug ilgiau būna **kūrybingas ir darbingas**.
- Neteisingai, neracionaliai besimaitinantis žmogus, priešingai, yra **suglebęs, silpnas, neatsparus, psichiškai neveiklus**, labai greitai **pavargsta, anksčiau sensta**.

## 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.



## Mokymas klausantis muzikos –



- tai vienas iš būdų suderinti abiejų smegenų pusrutulių veiklą. **Teigiamą muzikos poveikį nulemia RITMAS**, o ne besimokančio klausytojo pasitenkinimas.
- Kai kurie muzikos 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 tvinksnų per minutę. Tai atitinka pulso dažnį, esant ramybės būsenos. Toks ramybės būsenos pulsas palankiai veikia bendrą žmogaus savijautą: **kūnas išsikvoja mažiau energijos**, taigi, **didumą jos galima skirti protiniam darbui**; muzika suteikia **galimybę visiškai atsipalaiduoti**, bet tuo pat metu būti **žvaliausio ir imliausio proto**.