Witajcie, Drodzy Czytelnicy.

Na dobry początek fragment piosenki, którą znacie z naszych zajęć:

*Wystarczy tylko książkę wziąć w rękę i zacząć czytać.*

*Życie się zmieni w bajkę, w piosenkę,*

*z przygodą będziesz się witać...*

Serdecznie nam tego życzę. Uczenie się może być ciekawą przygodą, kiedy pomyślimy, o ile możemy wzbogacić umysł i serce, by stawać się lepszym człowiekiem. *Duchu Święty, który oświecasz serca i umysły nasze, dodaj nam ochoty i zdolności, aby ta nauka była dla nas pożytkiem doczesnym i wiecznym przez Chrystusa Pana naszego. Amen*

Przesyłam kilka wskazówek, które pomagają w samodzielnym zdobywaniu wiedzy i umiejętności.

1. Przed rozpoczęciem pracy warto wykonać kilka ćwiczeń, np.

- zaciskasz prawą dłoń (osoby leworęczne zaczynają od lewej dłoni) - wyobraź sobie, że wyciskasz wodę z mokrej gąbki. Potem poruszaj palcami, *strzep wysiłek*, ułóż rękę wygodnie. Powtarzamy ćw. z drugą ręką;

- zaciskasz kolejno dłonie, zginasz ręce, napinasz biceps jednej, potem drugiej ręki,

- stroisz miny - napinasz mięśnie twarzy (można przed lustrem),

- ostrożnie zginasz kark,

- przyciągasz ramiona do uszu,

- napinasz i rozluźniasz mięśnie brzucha,

- napinasz i rozluźniasz mięśnie nóg (kolejno),

- powoli wracasz do aktywności: przeciąganie się, ostrożny ruch głową, kilka wdechów i wydechów. Wstajesz powoli, siadasz, potem prostujesz się.

Za każdym razem zwracamy uwagę na to, co czujemy przy rozluźnianiu mięśni.

Ćwiczenia można wykonać także przed snem. Wtedy nie potrzebujemy powrotu do aktywności, bo chcemy spokojnie spać - daaaaaaaaaaaaaaaaaaleko
od telefonu, TV!

2. W tym ćwiczeniu możesz połączyć podróż marzeń (na podstawie tekstu, muzyki, obrazu, wycieczki) z oddychaniem: przy kolejnym oddechu wyobrażasz sobie np. morze, szum fal, las, śpiew ptaków, rośliny w ogrodzie, zwierzęta
w górach... Zwracaj uwagę na oddychanie. Pomiędzy oddechami - myśl o ciszy
i spokoju.

3. Warto wykonać test, który sprawdza zdolność koncentracji, tak ważną, aby wysiłek przyniósł efekty, po prosu, abyśmy dużo i na długo zapamiętali, np.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia/ przedmiot | Stopień koncentracji | Co mi przeszkadzało? | Jak mogę temu zaradzić? | Co się stało z zakłóceniem? |
|  | - Dobra- Średnia- Słaba  |  |  | - Usunięte- Zmniejszone |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Materiały przygotowałam na podstawie książki A. Solms pt. *Uczymy się uczyć*.

Życzę dużo zdrowia i spokojnej, efektywnej pracy oraz odpoczynku, który jest miły tylko po dobrze spełnionych obowiązkach. Dziękuję za uwagę
i współpracę.

Beata Sędzik