

Przytulny, wygodny, dobrze oświetlony.

Własny kąt – najważniejsze miejsce w domu. Może to być pokój lub jego część. Jest urządzony w twoim stylu. Uczysz się tam, spotykasz ze znajomymi, grasz na komputerze, czytasz. Jednym słowem: spędzasz tam mnóstwo czasu. Czasem masz wrażenie, że jesteś zmęczony od wpatrywania się w podręcznik lub monitor. Bolą cię plecy od długotrwałego ślęczenia nad wypracowaniem lub zadaniem z matmy. Jaki jest tego powód? Lenistwo? Nie, najwyczejajniej na świecie twoje miejsce do pracy jest niewłaściwie zorganizowane. Oto kilka sposobów, jak sprawić, żeby czas spędzony na nauce był bardziej efektywny i żeby twoje ciało i umysł nie odczuwały tego jako czegoś nieprzyjemnego.

Zadbaj o odpowiednie ustawienie mebli. Jest to ważne nie tylko ze względu na optymalne zagospodarowanie przestrzeni, ale dlatego, żebyś czuł się komfortowo. Ustaw biurko w taki sposób, żeby mieć drzwi w zasięgu wzroku. Zniweluje to nieprzyjemne wrażenie, że ktoś za tobą stoi.

Na twoim biurku pewnie znajduje się mnóstwo ważnych kartek. Kup małą szafkę lub regał z półkami. Dzięki temu będziesz mógł poukładać swoje dokumenty tak, jak tego potrzebujesz, a co za tym idzie – zyskasz wolne miejsce do pracy i wszystkie potrzebne rzeczy będą w pobliżu. Możesz też powiesić w pobliżu tablicę magnetyczną lub korkową. Przyczep do niej plan lekcji i kalendarz, w którym będziesz zaznaczać ważne daty. Sprawi to, że o niczym nie zapomnisz.

Ważne jest też odpowiednie oświetlenie. Przy niewystarczającym świetle oczy szybko się męczą. Najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest umieszczenie biurka pod oknem. Jednak wiadomo, że uczysz się również zimą, a wtedy nie ma zbyt wiele światła na zewnątrz. Idealnym rozwiązaniem jest lampka stolikowa z regulowaną wysokością. Dzięki niej będziemy mieć odpowiednio oświetlone biurko, więc nie będziesz musiał wyęźać wzroku. Pamiętaj jednak, żeby ją odpowiednio ustawić. Osoby praworęczne powinny mieć źródło światła po lewej, leworęczne po prawej.

Jednak odpowiednie oświetlenie i dobrze zagospodarowana przestrzeń nie załatwia całej sprawy. Ważne jest też odpowiednie krzesło, które będzie wygodne i jednocześnie zapewni ci odpowiednią postawę. Najlepsze będzie krzesło z podłokietnikami, wysokim oparciem i regulowaną wysokością. Powinno mieć lekkie wklęśnięcie na wysokości odcinka krzyżowego, sprawi to, że twój kręgosłup nie będzie zmęczony długim siedzeniem przy wertowaniu

notatek.

Jeżeli zastosujesz się do tych rad, możliwe, że czas spędzony na nauce przestanie być torturą. Ale nawet najlepsze oświetlenie kiedyś zmęczy twój wzrok. Wtedy można popatrzeć w dal lub na coś zielonego, ewentualnie niebieskiego. Dobrze byłoby postawić jakąś roślinkę na parapecie – podczas nauki zużywasz dużo tlenu, a drobna pomoc kwiatka jeszcze nikomu nie zaszkodziła.

Jeżeli lubisz się uczyć w ciszy, wywieś na drzwiach wywieszkę typu: nie przeszkadzać. Niech nic i nikt nie rozprasza cię podczas nauki. Możesz też puścić w tle jakąś muzykę, ale tylko w tle, żeby cię nie dekoncentrowała. Warto również zjeść coś słodkiego przed otwarciem podręczników. Dzięki temu twój mózg będzie miał energię na przetworzenie nowych wiadomości.

Klaudia Piotrowska

[Śmigło](#) (link prowadzi do Magazynu Śmigło)