

Lífsvenjur

sem hafa áhrif á árangur í námi

Svefn

Svefn hefur mikil áhrif á daglega líðan okkar. Ef við fáum nægan og góðan nætursvefn erum við betur upplögð til að takast á við verkefni dagsins. Unglingar þurfa oft langan svefn vegna þess að mikið vinnuálag fylgir skólagöngu og ýmiss konar tómstundum og íþróttum sem margir stunda. Auk þess stækka flestir og þroskast hratt á unglingsárunum. Einstaklingsbundið er hversu mikið við þurfum að sofa en allflestir þurfa að sofa í 8–9 tíma að nóttu til að vera vel úthvíldir að morgni. Of lítill svefn dregur úr einbeitingarhæfileikum okkar og kemur fram í þreytu og orkuleysi. Til eru ýmis góð ráð til að fara fyrir að sofa á kvöldin. Gott er að taka lífinu með ró þegar líða tekur á kvöldið og forðast mikil líkamleg átök. Sumum finnst gott að fá sér mjólkurglas eða bita af banana stuttu fyrir svefn. Ef fólk venur sig á að sofna síðdegis eða snemma að kvöldi og vakna síðan aftur getur verið erfitt að sofna. Þegar lagst er til hvílu er oft gott að grípa til slökunar sem felst einfaldlega í því að leggjast og slaka sem best á öllum vöðvum líkamans. Hægt og rólega talar fólk þá við líkamshluta sína og byrjar gjarnan á vöðvum í fótum og lærum og færir sig upp eftir líkamanum. Síðan og jafnvel samhliða er nauðsynlegt að huga að öndun og anda djúpt og rólega. Þegar líkaminn er allur í slökun þarf að tæma hugann og þá getur verið ágætt að telja í huganum hægt og rólega einn þegar andað er að sér og tveir þegar andað er frá sér. Athugaðu hvort kennarinn þinn getur bent þér á eða útvegað þér ítarlegri lýsingar á slökunaraðferðum.



Verkefni 4 *

Skráðu hjá þér allan svefn í eina viku, bæði nætursvefn og svefn yfir daginn. Skráðu hvenær þú sofnaðir og hvenær þú vaknaðir og síðan hversu lengi þú svafst.

Íhugaðu síðan hvort þú ert sátt/ur við svefnvenjur þínar og settu þér markmið um úrbætur ef þér finnst þess þurfa.

Heilræði
Sjáðu til þess að þú fái nægan svefn. Þú átt það skilið!

Mataræði

Hollt mataræði hefur, eins og svefninn, mikil áhrif á líðan, afköst, einbeitingu og árangur. Flest okkar vita mjög mikið um hvað er hollt að borða og hvenær. Mörgum reynist samt erfitt að lifa í samræmi við það. Grunnurinn að góðum degi er lagður með morgunmatnum og það er vel þess virði að vakna aðeins fyrr og gefa sér tíma til að fá sér skál af morgunkorni eða brauðsneið og ávöxt. Ef þú hefur ekki tíma til að borða hollan morgunmat áður en þú ferð í skólann hafðu þá með þér nesti eða peninga til að kaupa mat í morgunhléinu. Einn ávöxtur áður en þú ferð að heiman er betri en að fara með alveg tóman maga í skólann. Hafðu það líka fyrir reglu að borða alltaf eitthvað í hádeginu. Fyrir námsmenn er það lykilatriði að fá sér góða næringu ekki sjaldnar en á þriggja til fjögurra klukkustunda fresti. Ástæða fyrir þessu er sú að næringarástandið hefur mikil áhrif á hvernig okkur gengur að einbeita okkur. Við námsvinnuna þurfum við að nota heilann og hann þarf orku til að starfa vel og eðlilega. Auk þess má benda á að svangir námsmenn finna oft fyrir slæmum líkamlegum kvillum eins og höfuðverk, magaverk og sleni.

Verkefni 5 *

Skráðu mataræði þitt í viku. Skráðu allt sem þú borðar og drekkur og hvenær þú borðar. Íhugaðu vel hvort þú hefur ástæðu til að breyta einhverju, hvort ástæða er til að fjölga máltíðum til að bæta einbeitingu og auka afköst. Skoðaðu líka hvort þú borðar nógu fjölbreytt fæði. Það getur verið hvetjandi að fá góðan félagar til samstarfs, e.t.v. getið þið gert sameiginlegar áætlanir um bætt mataræði ef þið teljið þörf á því.

Þegar við erum að endurskoða og endurbæta mataræði okkar er oft ágætt að búa sér til matseðil fyrir nokkra daga fram í tímann, það hjálpar líka til við að skipuleggja matarinnkaup fjölskyldunnar.

Heilræði

Borðaðu fjölbreyttan og hollan mat. Sparaðu sælgæti og gosdrykki. Borðaðu mikið af ávöxtum, grænmeti og grófum kornmat!

Hvernig má koma reglu á skrifborðið og skólatöskuna?

Námsmaður sem hyggst bæta árangur sinn og auka afköst þarf að huga að námsgögnum sínum og vinnuaðstæðum. Það skapar stress og perring ef skrifborðið er allt þakið dóti og ekkert pláss er til að vinna. Sama er að segja um skólatösku sem er full af drasli, gömlu nesti, krumpuðum verkefnum og þess háttar. Ef þú vilt geta gengið að vinnu þinni skipulega og unnið verkin hratt skaltu hafa reglu á skrifborðinu og skólatöskunni.

Verkefni 6

Taktu til í skólatöskunni, endurskipuleggðu möppuna, notaðu milliblöð o.s.frv. Gerðu það sama við skrifborðið þitt eða vinnuborðið.

Heilræði

Farðu í gegnum töskuna á hverju kvöldi og kannaðu hvort þú ert með bækur, gögn og verkfæri sem þú þarft að nota næsta dag!

Hreyfing

Regluleg hreyfing bætir frammistöðu þína í námi. Ef líkaminn er í góðu formi vinnur heilinn líka betur. Auk þess stuðlar regluleg hreyfing að andlegri vellíðan vegna þess að framleiðsla heilans á boðefnum sem skapa vellíðan eykst við áreynslu. Finndu þá hreyfingu sem hentar þér. Ótrúlega margt kemur til greina. Hjólreiðar, hlaup, ganga, sund, hlaup á línuskautum, boltaleikir og þess háttar eru dæmi um hreyfingu sem kostar lítið. Þeir sem æfa íþróttir, djassballett eða dans skipulega fá góða hreyfingu.

Verkefni 7 *

Gerðu áætlun fyrir eina viku um hreyfingu 3–5 sinnum í u.þ.b. eina klukkustund í einu. Þú getur notað sérstakt skráningarblað eða dagbókina þína.

Heilræði

Farðu gangandi í skólann og heim aftur.