Kedves Diákjaim!

Még csak három-négy napja bámuljuk a monitort, de nekem már égnek a szemeim, és estére nagyon elfáradnak. Ezért megosztok veletek néhány tanulást segítő módszert, némelyiket már biztosan használjátok is.

- **Ne felejtsetek el pislogni!**

A képernyő előtt vagy a könyvet olvasva mereven nézünk, észre sem vesszük, de alig pislogunk, nem nedvesítjük be a szemünket. Ezért néha szándékosan tarts szünetet, pihentesd a szemedet, pislogj jó néhányat akarattal! Közben mozgasd meg a nyakadat, roppantsd ki csigolyáidat!

Legjobb ezeket nyitott ablaknál elvégezni.

- **Szemtorna**

Szemeidet így tudod pihentetni és erősíteni:

- Nézz közvetlenül magad elé a könyvedre, füzetedre vagy a billentyűzetre! Majd a fejed mozgatása nélkül lassan nézz függőlegesen föl, ameddig tudsz, aztán újra le! Lassan végezd a gyakorlatot, különben elszédülhetsz. Ismételd 8x!
- Nézz egyenesen előre, majd forgasd a szemeidet jobbra kétszer, utána balra kétszer! Lassan, de erőteljesen körözz szemeiddel! Ismételd 4x!
- Vizsgálj meg egy előtted levő tárgyat alaposan, minden részletre kiterjedően 15-20 mp-ig! Ezután egy távolabbit vegyél szemügyre, például egy képet a falon! Majd nézz ki az ablakon, szemlélj meg egy távoli tárgyat vagy személyt!

- **Légző gyakorlat**

Megnyugtat és segít a koncentrálásban a következő egyszerű gyakorlat:

4 – 2 – 4 – 2

Orrodon szívd be a levegőt, amíg lassan elszámolsz négyig, majd tartsd bent, amíg kettőig számolsz! Fújd ki lassan négyig, aztán tarts úgy kettőig! Ismételd 8x!

Lehetőleg nyitott ablaknál.

Jó tanulást! Kati néni