

Poranek nauczyciela a sprawność mózgu – co mówi neuronauka i jak wykorzystać to w codziennej pracy.

Poranek to nie tylko początek dnia organizacyjnego, ale także moment, w którym mózg ustawia się na cały dalszy rytm funkcjonowania. Jak pokazują badania neuronauki, pierwsze 60–90 minut po przebudzeniu mają kluczowe znaczenie dla koncentracji, nastroju, odporności na stres i zdolności podejmowania decyzji. To szczególnie ważne w zawodzie nauczyciela, gdzie od wczesnych godzin porannych oczekuje się jasnego myślenia, uważności i gotowości do reagowania na potrzeby uczniów.

Autorka artykułu, który był dla mnie inspiracją, neurobiolożka dr Patricia Schmidt, opisuje pięć powszechnych porannych nawyków, które nieświadomie sabotują pracę mózgu. Co istotne, są to zachowania bardzo częste również wśród nauczycieli, wynikające z presji czasu, nadmiaru bodźców i wielozadaniowości.

1. **Pierwszym z nich jest sięganie po telefon zaraz po przebudzeniu.** Wiadomości, e-maile, komunikatory czy media społecznościowe wprowadzają mózg w tryb reaktywny dokładnie w momencie, gdy naturalnie uruchamia się poranny wzrost kortyzolu, odpowiedzialny za mobilizację organizmu. W praktyce szkolnej może to oznaczać, że nauczyciel jeszcze przed wyjściem z domu „wchodzi” w stres związany z planem lekcji, zastępstwami czy sprawami organizacyjnymi. Lepszym rozwiązaniem jest odczekanie kilkudziesięciu minut przed sprawdzeniem telefonu, tak aby mózg mógł przejść naturalny proces budzenia się.
2. **Drugim czynnikiem jest brak porannej ekspozycji na światło dzienne.** Naturalne światło reguluje zegar biologiczny, wpływa na poziom energii, nastrój i jakość snu kolejnej nocy. Nauczyciel, który wstaje wcześniej i od razu wchodzi w sztuczne oświetlenie, często doświadcza senności i spadku koncentracji w ciągu dnia. Krótki spacer do szkoły, wyjście na balkon czy nawet kilka minut przy oknie mogą realnie poprawić funkcjonowanie poznawcze podczas pierwszych lekcji.
3. **Trzecim nawykiem jest natychmiastowe przechodzenie do zadań wymagających głębokiego skupienia.** Choć poranna cisza kusi, mózg po przebudzeniu znajduje się jeszcze w stanie tzw. bezwładności sennej. To moment sprzyjający planowaniu, porządkowaniu myśli czy przygotowaniu się mentalnie do dnia, ale niekoniecznie intensywnej pracy analitycznej. Dla nauczyciela oznacza to, że pierwsze minuty poranka warto przeznaczyć na spokojne przygotowanie się do dnia, a nie na rozwiązywanie skomplikowanych problemów czy podejmowanie trudnych decyzji.
4. **Czwarty obszar dotyczy śniadania.** Dieta bogata w cukry proste powoduje szybki wzrost, a następnie spadek poziomu glukozy we krwi, co przekłada się na zmęczenie i rozdrażnienie. W pracy nauczyciela, gdzie potrzebna jest stabilna energia i cierpliwość, szczególnie istotne jest śniadanie bogate w białko, które wspiera koncentrację i wytrzymałość poznawczą.
5. **Piątym, często bagatelizowanym elementem jest nawodnienie.** Już niewielkie odwodnienie wpływa na sprawność umysłową i nastrój. Wypicie szklanki wody po przebudzeniu to prosty nawyk, który może znacząco poprawić komfort funkcjonowania podczas zajęć dydaktycznych.

Wnioski płynące z neuronauki są jednoznaczne. Poranna rutyna nauczyciela może albo wzmacniać jego zasoby poznawcze i emocjonalne albo je stopniowo osłabiać. Co ważne, nie chodzi o radykalne zmiany, lecz o drobne korekty, które wspierają naturalną biologię mózgu. Świadome poranki to nie luksus, lecz element higieny pracy umysłowej, szczególnie w zawodzie, który każdego dnia wymaga uważności, elastyczności i odpowiedzialnych decyzji.

To także ważna lekcja do wykorzystania w edukacji. Rozumienie, jak funkcjonuje mózg, pomaga nauczycielom nie tylko zadbać o siebie, ale również lepiej planować zajęcia, rozumieć zmęczenie uczniów i świadomie kształtować rytm pracy szkolnej.

Co z tego wynika dla szkoły?

Wiedza o porannym funkcjonowaniu mózgu nie powinna pozostać jedynie ciekawostką z zakresu neuronauki, ma ona bardzo konkretne konsekwencje dla organizacji pracy szkoły, planowania zajęć oraz codziennych decyzji dydaktycznych i wychowawczych.

Po pierwsze, warto spojrzeć na pierwsze godziny lekcyjne nie tylko przez pryzmat realizacji podstawy programowej, ale także gotowości poznawczej uczniów i nauczycieli. Jeśli poranek jest biologicznie momentem „rozruchu” mózgu, to nadmiar testów, sprawdzianów i zadań wymagających maksymalnej koncentracji na pierwszych lekcjach może nie przynosić oczekiwanych efektów dydaktycznych. Szkoła, która uwzględnia rytmy biologiczne, zyskuje realnie lepszą jakość pracy, a nie tylko formalne „zrealizowanie tematu”.

Po drugie, artykuł pokazuje, jak ważna jest higiena cyfrowa. Nadmierna ekspozycja na bodźce informacyjne od samego rana dotyczy nie tylko dorosłych, ale również uczniów. Wnioskiem dla szkoły może być świadome projektowanie pierwszych aktywności dnia w taki sposób, aby sprzyjały wyciszeniu, skupieniu i wejściu w tryb uczenia się, a nie natychmiastowej reakcji na bodźce.

Po trzecie, poranna ekspozycja na światło i ruch przypomina o roli przerw, aktywności fizycznej i zajęć na świeżym powietrzu. Nawet krótkie elementy ruchowe, spacer edukacyjny czy lekcje prowadzone przy naturalnym świetle mogą realnie wpływać na funkcjonowanie poznawcze uczniów i nauczycieli.

Po czwarte, wiedza o znaczeniu stabilnego poziomu energii i nawodnienia może stać się impulsem do rozmów o realnym wsparciu uczniów w codziennym funkcjonowaniu, na przykład poprzez edukację zdrowotną, dostęp do wody w szkole czy bardziej świadome podejście do organizacji przerw śniadaniowych.

Wreszcie, **najważniejszy wniosek** dotyczy roli nauczyciela jako osoby zarządzającej nie tylko treścią, ale także procesem uczenia się. Świadomość biologicznych uwarunkowań pracy mózgu pozwala lepiej planować lekcje, rozsądniej korzystać z narzędzi cyfrowych i projektować zadania, które wspierają myślenie zamiast je przeciążać.

Szkoła, która rozumie, jak działa mózg, nie musi pracować szybciej ani „mocniej”. Może pracować mądrzej.

Dbajmy o uczniów, ale nie zapominajmy o sobie.

Mariusz Walak