

5 sposobów na doskonałą koncentrację!

1. Plan

Wiedząc dokładnie co masz do zrobienia spisz plan:

- kiedy zaczynam?
- lista zadań (konkretnie – zadanie z matematyki str. 47, słówka z angielskiego z zeszytu, powtórka rozdziału 3 z biologii)
- ile czasu mi to zajmie? (np. rezerwuję na to 1 h)

2. Usuń rozpraszacze

Jeśli planujesz być skoncentrowany, przygotuj do tego swoje otoczenie:

- usuń z zasięgu wzroku wszelkie rozpraszacze – telefon (najlepiej wynieś z pokoju), ulubione książki, czasopisma, zabawki, piłeczki, itp.
- jeśli przeszkadzają Ci hałasy, możesz włożyć na uszy słuchawki.
- znajdź zajęcie rodzeństwu, czy zwierzętom domowym – niech nie przerywają Twojego skupienia

3. Codzienne rytuały

Najłatwiej nam się zabrać za zadanie, które robimy codziennie o stałej porze. Takim rytuałem może być codzienna nauka słówek z angielskiego, albo codzienny rytuał czytania. Znalezienie stałej pory na naukę to też super pomysł :)

Zrób listę swoich codziennych rytuałów!

4. Ćwiczenia na koncentrację

Gdy jesteś **zbyt pobudzony** spróbuj się wyciszyć – zamknij oczy i przez 5 minut skup się na swoim oddechu, odganiając wszelkie myśli.

Gdy czujesz się **senny i znudzony** spróbuj się pobudzić – możesz zrobić kilka ćwiczeń fizycznych, tańczyć przez 5 minut, albo pożonglować :)

5. Na koniec – nagroda!

Nagrody działają na nasz mózg jak magnes! Aby zachęcały do wysiłku powinniśmy trzymać się kilku zasad:

- nagrodę wyznacz sobie sam (i bądź uczciwy w jej przyznawaniu!)
- niech to będzie coś, co do tej pory dawałeś sobie „za darmo”

Np. jeśli przerywałeś naukę, żeby sobie pooglądać filmiki w internecie, albo wyjść na podwórko, przesuń tę przyjemność na „po nauce”.