

## - ULOTKA DLA UCZNIÓW -

### 12 PODSTAWOWYCH ZASAD POPRAWY KONCENTRACJI UWAGI I WYKORZYSTANIA JEJ PODCZAS UCZNIĄ SIĘ

1. Jeśli stwierdzasz, że masz trudności z koncentracją uwagi, to w pierwszej kolejności rozpoznaj przyczyny, które stanowią źródło rozkojarzenia.
2. Gdy już rozpoznasz źródła swojego rozkojarzenia, to w celu poprawy swojej koncentracji musisz je natychmiast usunąć. Pamiętaj przy tym, że najczęstszymi przyczynami rozkojarzenia są niezaspokojone potrzeby: jesteś głodny, niewyspany, zmęczony.
3. Maksimum koncentracji uwagi podczas uczenia się osiągniesz, gdy włożysz tylko tyle wysiłku, ile w danym momencie jest niezbędne dla procesu uczenia się. Zbyt wysoki poziom lub zbyt niski pobudzenia, nie służy uczeniu się.
4. W czasie uczenia się przeplataj napięcie i odprężenie. Pamiętaj, że Twoja zdolność do wysiłku intelektualnego – niezbędnego w procesie uczenia się – jest ograniczona. Ciągły i intensywny wysiłek przyspiesza pojawienie się zmęczenia. **WIĘKSZE EFEKTY W UCZENIU SIĘ OSIĄGNIESZ, ROBIĄC REGULARNE PRZERWY NA ODPRĘŻENIE SIĘ NIŻ UCZĄC SIĘ BEZ PRZERWY PRZEZ KILKA GODZIN.** Przerwy nie mogą być zbyt długie. Pamiętaj również, żeby nie uczyć się na tzw. **OSTATNIĄ CHWILĘ**, np. dzień lub noc przed egzaminem, w tym wypadku organizm nie wykaże należytej zdolności koncentracji, a tym samym efekty uczenia się będą mizerne.
5. Poprawę zdolności koncentracji możesz osiągnąć poprzez stosowanie dwóch zasad maksymalnej wydolności.
  - a. Ucz się wtedy, gdy sprzyja temu stan aktywności fizycznej – dla niektórych będzie to 7 rano, dla innych 16 po południu.
  - b. Ustal jak długo jesteś zdolny do pełnej koncentracji bez przerwy na odpoczynek – 45 min, 30 min czy mniej? Rób przerwy, byle nie za długie.
6. Rozwijaj nawyki sprzyjające koncentracji. Jeśli uczysz się w określonym miejscu i będziesz korzystał z niego tylko w tym celu, to może się okazać, że to sprzyja właśnie Twojej koncentracji myśli i uwagi.
7. Jeśli jesteś zmęczony, nie ucz się na siłę. Idź lepiej chwilę odpocznij. Nie ucz się z pustym żołądkiem i daj sobie chwilę na odpoczynek po posiłku.
8. W czasie uczenia się zawsze trzymaj pod ręką notatnik po to, żeby można było zapisać pomysły, które 'przyjdą' Ci do głowy w trakcie uczenia się. Doświadczenie uczy, że sam fakt zapisania takiej myśli na papierze powoduje, że przestanie ona zaprzętać Twój umysł.
9. Staraj się w trakcie nauki odwoływać do różnych skojarzeń zmysłowych (dźwięki, zapachy), bowiem takie postępowanie ułatwia rozumienie i zapamiętywanie informacji.
10. Przed przystąpieniem do uczenia się określ sobie jednoznacznie cząstkowy czas na jego realizację. Takie postępowanie poprawia koncentrację. Jak uczy doświadczenie, **GDY ZBLIŻAMY SIĘ DO CELU, ZWYKLE ZDWAJAMY WYSIŁEK.** Bliski koniec pracy działa na uczącego się jak magnes.
11. Przed rozpoczęciem nauki zrelaksuj się tak, aby zaczynając się uczyć, nie trapiły Cię negatywne emocje typu: lęk, gniew, poczucie winy lub frustracja. Emocje te będą obniżać Twoją motywację do nauki, a tym samym odrywać umysł od należytego skupienia.
12. Koncentracji uwagi można się nauczyć i można ją doskonalić na rozmaite sposoby. Aby tego dokonać szukaj przyczyn roztargnienia, bardziej w swoim świecie wewnętrznym niż w otoczeniu, podtrzymuj najbardziej korzystny poziom pobudzenia i nie zapominaj o konieczności stosowania przemienności chwil koncentracji i odprężenia w czasie nauki.