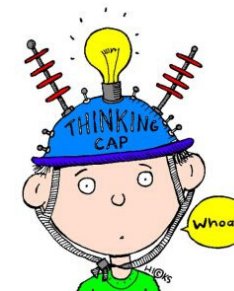


KONCENTRACIJI...

I kako ju povećati prije ili za vrijeme učenja!



1 BUDIMO ODMORNI!

Važno je svaki dan osigurati si dovoljno sati sna te učiti kada se osjećamo najsvježije i odmorno, uvažavajući vlastite navike i tempo. Nikako ne smijemo zaboraviti raditi kraće pauze tijekom učenja, kada osjetimo da nam pada koncentracija i da se umaramo (ovisi od osobe od osobe, ali najčešće to bude nakon 35-60 minuta rada kod srednjoškolaca). Pauze ne bi trebale biti dulje od 10-15 minuta iz razloga da se iza njih mozak ne bi opet trebao „zagrijavati“. Možemo ih iskoristiti za lagano opuštanje, udisanje svježeg zraka, kratku tjelovježbu, slušanje glazbe i drugo.

2 BUDIMO SITI!

Ne smijemo zaboraviti na redovite obroke (voditi računa o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani) i obavezno trebamo jesti prije učenja kako nas osjećaj gladi ne bi ometao u radu i time narušio koncentraciju. Naravno, ne smijemo pretjerati jer nas velika količina hrane (posebice masno i slatko) može uspavati. Žitarice, voće, čokolada ili orašasti plodovi mogu nam koristiti i pomoći u održavanju pažnje. I potrebno je redovito piti vodu!

3 ODREDIMO SI STALNO MJESTO ZA UČENJE

Važno je nastojati što više smanjiti vanjske utjecaje koji nam mogu ometati koncentraciju te da naše „izabrano“ mjesto bude u što većoj mjeri mirno i tiho. Protokom vremena ćemo stvoriti naviku te samim sjedanjem na to mjesto biti spremniji na izvršavanje zadataka.

Koncentracija je naša sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru, odnosno, sposobnost održavanja pažnje kako bismo izvršili određeni zadatak. Prilikom učenja, trudimo se našu pažnju usmjeriti na razumijevanje i usvajanje nastavnog gradiva.

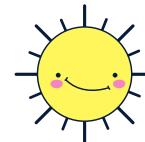
U situaciji nastave na daljinu, posebno do izražaja dolazi naša odgovornost i predanost radu te vještine (samo)organizacije učenja i izvršavanja školskih zahtjeva. Naravno, nije to uvijek lako te se svi susrećemo s određenim teškoćama održavanja pažnje prilikom samostalnog rada i učenja. Pogotovo u neočekivanim okolnostima u kojima se trenutno nalazimo!

Dobra vijest je ta da se koncentracija može povećati, možemo ju razvijati i usavršavati te bolje održavati. Postoje različite za to namijenjene aktivnosti i vježbe, ali i neke osnovne preporuke vezano uz pripremu i organizaciju vlastitog rada.

Trebamo imati na umu kako je s koncentracijom direktno povezana i najveći utjecaj ima upravo MOTIVACIJA za učenjem!

Iz tog razloga, svakako zavirite u „Kutiju ŠKOLSKIH ALATA“ te proučite, povežite i pokušajte primijeniti smjernice koje se odnose na motivaciju za učenje i postavljanje ciljeva, organizaciju učenja i razradu plana rada te upravljanje vremenom.

ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE
Centar za rehabilitaciju ERF-a
Sveučilište u Zagrebu
odgojnoerf@gmail.com



4 ORGANIZIRAJMO SI PROSTOR ZA UČENJE!

- Prvenstveno si očistimo i uredimo prostor te uklonimo sve nepotrebne stvari.
- Osiguramo si dobro osvjetljenje i, prema mogućnosti, koristimo prirodno svjetlo.
- Prozračimo prostor u kojem učimo jer nam je kisik jako važan za koncentraciju.
- Učimo stojeći ili sjedeći pri čemu se pobrinemo se da nam stolica nije ni neudobna ni preudobna kako ne bismo zaspali na njoj.
- Pazimo da u prostoru nije previše toplo kako nas visoka temperatura ne bi uspavala.
- Pripremimo si sav potreban radni materijal (knjige, bilježnice i drugi pribor) na nadohvat ruke iz razloga da ne trebamo prekidati rad ili trošiti vrijeme tražeći ih.
- Maknemo uređaje koji bi nam mogli ometati pažnju (stišamo tonove, odjavimo se s društvenih mreža, te zamolimo ukućane da nas ne ometaju i prekidaju za vrijeme učenja).

5 USREDOTOČIMO SE!

Ukoliko tijekom učenja počnemo razmišljati o drugim obvezama koje moramo izvršiti, o vlastitim brigama ili, jednostavno, krenemo sanjariti, možemo pokušati odrediti vrijeme kada ćemo se posvetiti tim poslovima i mislima. Jedna mogućnost jest i da si naša promišljanja zapišemo kako bismo ih „izbacili“ iz glave te im se posvetili po završetku učenja.