

TRENING KONCENTRACJI



Dbasz o siebie, uprawiasz sport i dobrze się odżywasz. Zafunduj więc też szybki trening swojemu mózgowi.

Tylko 15 minut ćwiczeń dziennie wystarczy, by poprawić pamięć i koncentrację o 50%.

1: ruszaj oczami



Wystarczy przez 30 sekund wodzić oczyma z jednej strony na drugą, by mózg usprawnił zdolność zapamiętywania! Horyzontalne ruchy gałki ocznej ułatwiają współpracę prawej i lewej półkuli mózgu. Wykonuj wodzenie oczyma z jednej strony na drugą. Potem spróbuj robić gałką oczną ósemki – raz w jedną stronę, raz w drugą.

Takie ćwiczenie warto robić kilkakrotnie w ciągu dnia również ze względu na higienę wzroku. Ćwiczenie nawilża gałkę oczną. Przy komputerze mrugasz 5 razy rzadziej, oczy wysychają i stają się drażliwe.

2. Gra w skojarzenia.



Najprostsza gra polega na tym, że piszesz na kartce pierwsze słowo, np. rower. I chowasz notatkę. Potem dopowiadasz (lub dopowiadacie) wszystko, co się z rowerem kojarzy: jazda, koła, ciepło itd. Zabawa powinna trwać około 15 minut.

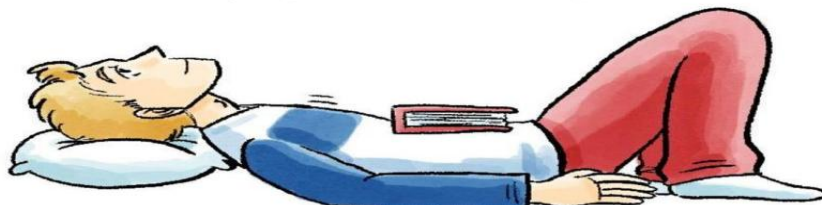
Ciekawe, czy na końcu będziesz pamiętał słowo wyjściowe?

3. Oddychaj przeponą.

Delikatny wdech - książka się unosi



Delikatny wydech - książka opada



Nabieraj powietrze powoli nosem, tak by brzuch (a nie klatka piersiowa) zrobił się jak balon. Potem powoli wypuść.

Ćwiczenie na koncentrację:

1. Narysuj w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz:



- gwiazdę
- choinkę
- krzesło
- stół
- słońce

2. Narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką a następnie splecionymi dłońmi.



3. Napisz swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu.

4. Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających jakieś słowo np. „ciało”.

5. Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo np. „zęb”.

6. Zapamiętaj następujące wyrazy. Masz na to 1 minutę.

1. bałwan
2. gwiazdka
3. lalka
4. piłka
5. ołówek
6. butelka

7. rower
8. okulary
9. kapelusz
10. krawat

A teraz powtórz wyrazy w kolejności od pierwszego, a następnie zaczynając od ostatniego.

Możesz wymyślać różne zestawy wyrazów.



UWAGA

Oprócz ćwiczeń koncentracji warto też zastosować się do kilku porad, dzięki którym poziom skupienia uwagi utrzyma się na wysokim poziomie przez długi czas. Oto kilka wskazówek:

- rób przerwy podczas pracy, w czasie których pij dużo wody;
- utrzymuj porządek w swoim miejscu nauki, dzięki temu twoja uwaga nie będzie rozproszona;
- sporządź listę spraw, które masz wykonać w ciągu dnia – od najbardziej do najmniej pilnej i stosuj się do niej;
- ograniczaj bodźce, które mogą zaburzać twoją koncentrację (głośna muzyka, portale społecznościowe).

POWODZENIA (pedagog)

