


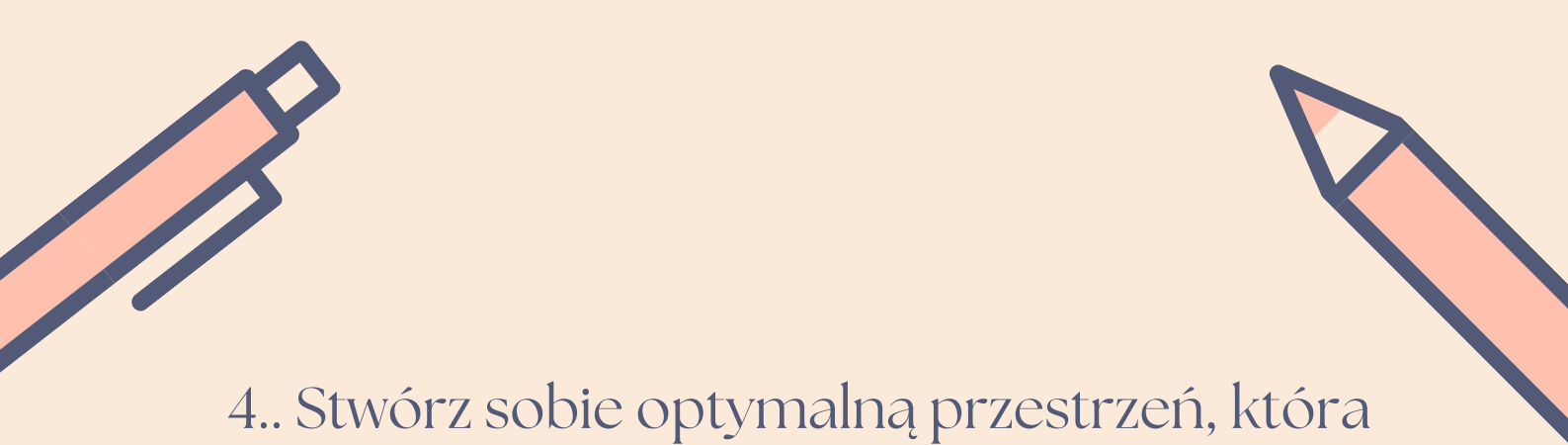
# 10 PRZYKAZAŃ. JAK STWORZYĆ WARUNKI SPRZYJAJĄCE NAUCE I SKUPIENIU?

1. Zaplanuj dzień. Ustal priorytety. Wyznacz cel. Warto mieć konkretny pomysł na to, czym chcemy się dzisiaj zająć

2. Stwórz listę zadań, swoją osobistą "*check listę*" - podejdź do tego kreatywnie. Możesz nadać im tytuł, zrobić spis treści, wyeksponować nagłówki. Każde wykonane zadanie odhaczaj. Przyniesie Ci to dużo satysfakcji i niejako "zamknie sprawę".

3. Zadbaj o swój dobrostan emocjonalny. Postaraj się być "tu i teraz", w tej czynności, którą właśnie wykonujesz.




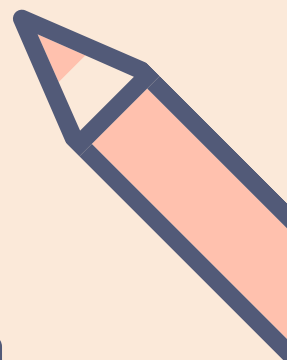



4.. Stwórz sobie optymalną przestrzeń, która będzie przeznaczona wyłącznie do nauki/pracy. Nie powinny znaleźć się tam rzeczy, które nie mają nic wspólnego z takimi czynnościami. No może jedynie kubek kawy nie zaszkodzi :)

5. Zaplanuj czas pracy. Najlepiej pracować blokami w określonych ramach czasowych.  
Stwórz rytuały, które będą rozpoczynały i kończyły Twoją pracę.

6. Zadbaj o przerwy w swojej pracy. Każda koncentracja ma swoje granice. Możesz wtedy przewietrzyć pokój, zjeść posiłek, posłuchać muzyki czy wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych.



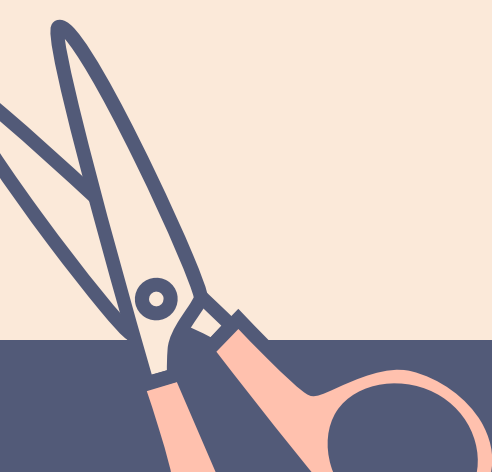


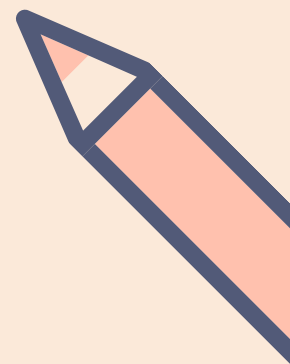
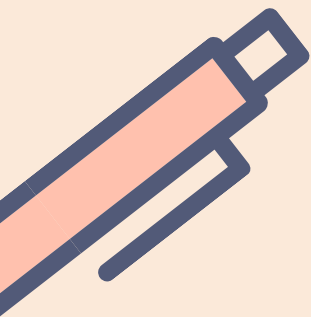


7. Zatrószcz się o potrzeby swojego ciała. Nawodnij organizm, przygotuj sobie zdrowe przekąski, by unikać chodzenia do kuchni. Mogą to być orzechy, żurawina, owoce.

8. Świadomie "podziękuj" w tym czasie wszelkim "rozpraszaczom". Nie pozwól, aby rozproszyły Twoją uwagę. Wyłącz telefon, nie sprawdzaj maili, nie przeglądaj mediów społecznościowych.

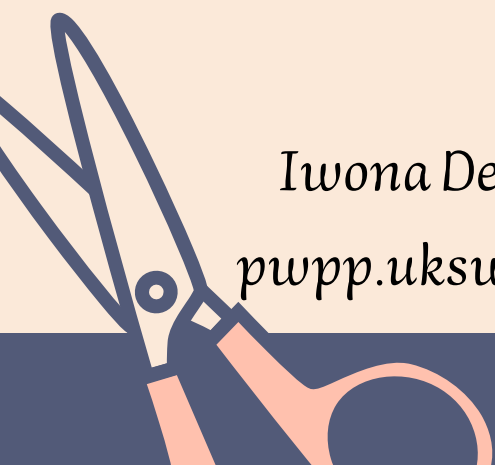
9. Pracuj aktywnie. Twórz mapy myśli, różnego rodzaju notatki wizualne. Takie środki mnemotechniczne znacznie poprawiają Twoją pamięć.





10. Ale przede wszystkim DZIAŁAJ!!!  
Nie wystarczy czytać o koncentracji, znać na pamięć  
wszystkie zasady dobrej pracy. Trzeba ruszyć z  
miejsca i działać już dziś!

*Powodzenia!*



Iwona Deptuła  
[pwpp.uksw.edu.pl](http://pwpp.uksw.edu.pl)

