

7. **Susidarykite galutinį savo darbų sąrašą.** Jis parodys, ką iš tikrųjų turite nuveikti.
8. **Praktikuokite įgūdį atsirinkti svarbiausią informaciją.** Jeigu nesugebate sekti pamokos ar diskusijos todėl, kad vienu metu jus užplūsta per daug informacijos, dėmesį sutelkite tik į tai, kas jums svarbiausia, o šalutinius dalykus tiesiog „praklausykite“. Šiek tiek įgudus galima atskirti svarbią informaciją nuo nesvarbios.



9. **Jeigu pamokoje kyla nuobodulys,** kuo intensyviau nagrinėkite savo užrašus, temą, pasižymėkite pastabas ir pan. Taip išliksit žvalūs ir susikaupę. Užsirašinėjimas reikalauja sutelkti dėmesį prie svarbiausių dalykų, neleidžia išsiblaškyti. Be to į atmintį giliau įstringa tai, kas kartą buvo užrašyta.

10. **Prisiminkite arba pagalvokite kam ir dėl ko mokotės,** kokį norite gyventi gyvenimą po 10 metų ir kaip tai, ką veikiate šiandien, prisidės prie savo norimo gyvenimo kūrimo. Asmeninės naudos supratimas padeda geriau save motyvuoti, o kartu ir sutelkti dėmesį.

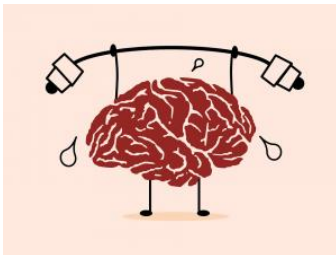
11. **Praktikuokite dėmesingo išsąmoninimo pratimus (mindfulness).**

12. **Norint sustiprinti koncentraciją, kasdien patariama suvartoti po 30-70 g lecitino.** Jame esantis cholinai padidina smegenų aktyvumą maždaug 25 procentais. Lecitino yra daugelyje maisto produktų, pavyzdžiui, kiaušinio trynyje, kviečiuose ar žuvyje.

Kaip užkirsti kelią pervargimui:

Niekas negali būti susikaupęs be galo ilgai. Todėl pradėkite nuo 10 min. susikaupimo ir pamažu ilginkite iki DIDŽIAUSIOS trukmės – 20-30 min. Tačiau po to būtinai turėtumėte padaryti pertrauką (iki 3-5 minučių, kitaip nutolstama nuo mokymosi medžiagos).

✚ Nedarant pertraukų darbingumas greitai mažėja. Pertrauką reiktų skirti vien atsipalaidavimui, per ją pamiršti darbą. Kas **dvi valandas derėtų padaryti ilgesnę – 20-30 minučių – pertrauką.** Ji neturėtų viršyti dviejų valandų nenorint prarasti noro toliau dirbti. Pertraukos laukimas gerokai gerina darbingumą.



✚ Per pertraukas reikia stengtis pakankamai **judėti.** Žmogaus kūnas skirtas judėti. Dėl nepakankamo judėjimo negali optimaliai funkcionuoti kvėpavimas, smegenys tinkamai neaprūpinamos deguonimi. Kad išliktume sveiki ir darbingi, mums reikia judėti, geriausiai, žinoma, gryname ore. Bent jau per pertraukas turėtume pavaikščioti po kambarį pirmyn atgal.

✚ **Kaitalioti** mokymosi medžiagą, tai yra pakaitomis nagrinėti įvairias temas.

Jei esate per daug susijaudinęs/-usi, kad galėtumėte visiškai susikoncentruoti, galite atlikti tokius PRATIMUS:

- labai lėtai perskaitykite dvi bet kokio teksto eilutes, kiekvienam skiemeniui skirdami maždaug po dvi sekundes, be to, visą dėmesį nukreipdami tik į tą vieną skiemenį. Tai per trumpą laiką jus nuramins.
- po to vieną ar dvi minutes galite savo žvilgsnį nukreipti į bet kokį tašką sienoje. Dėmesį sutelkite tik į šį tašką ir nesileiskite niekieno blaškomi, kol jums egzistuos tik šis vienas taškas. Tada dėmesį atitraukite nuo taško ir nukreipkite jį norimos užduoties link.

Informacija parengė Kėdainių „Atžalyno“ gimnazijos psichologė Asta Sadauskienė

pagal Kurt Tepperwein „Menas mokytis nepavargstant. Nauji metodai palengvina mokymąsi“;
internetinę prieigą: <https://www.tv3.lt/naujiena/zmones/16-paprastu-budu-kaip-pagerinti-gebejima-koncentruotis-i-n795036>