

KONCENTRACJA

Co warto wiedzieć o koncentracji uwagi

- Koncentracja to umiejętność, którą każdy może opanować. Przydaje się we wszystkich dziedzinach życia.
- Jest wyższa, gdy dana czynność/zadanie wydaje nam się interesujące. Spada, gdy postrzegamy je jako trudne lub nieciekawe.
- Nie da się być ciągle skoncentrowanym. Mózg/umysł potrzebuje regularnych przerw, aby zregenerować się i przygotować do kolejnego zadania.
- Konieczność utrzymania uwagi na kilku czynnościach negatywnie wpływa na koncentrację. Za to skupianie się na jednej rzeczy na raz ją poprawia.

Stwierdzenie

Jeśli dziecko się stara, z łatwością skupia się na wszystkich przedmiotach.

Można utrzymać wysoką koncentrację wykonując kilka czynności jednocześnie.

Jeśli dziecko nie może się skupić, na pewno ma jakieś zaburzenia.

Im mniej bodźców zewnętrznych, tym lepiej funkcjonuje mózg.

Po przyjściu ze szkoły dziecko musi najpierw odrobić wszystkie lekcje.

Prawda czy fałsz?

Fałsz. Nauka przedmiotów, które są nudne lub trudne, wymaga większego wysiłku, co negatywnie wpływa na koncentrację.

Fałsz. Wielozadaniowość nie sprzyja koncentracji. Zbyt wiele bodźców rozprasza uwagę.

Fałsz. Może to świadczyć o zmęczeniu, znudzeniu, niskiej motywacji, lęku przed porażką, zbyt dużej ilości bodźców, itp.

Prawda. Mózg lubi spokój i porządek. spokojne i uporządkowane otoczenie pozytywnie wpływa na zdolność koncentracji.

Fałsz. Dziecko powinno najpierw odpocząć, najlepiej wykonując ulubione czynności, a także poruszać się, Najlepiej na powietrzu (np. iść na spacer, Pograć w piłkę). Należy zadbać o równowagę między wysiłkiem umysłowym, a odpoczynkiem.

Używanie telefonu lub tabletu w godzinach wieczornych jest szkodliwe.

Dieta ma wpływ na funkcjonowanie mózgu i uczenie się.

Prawda. Monitory emitują niebieskie światło ,które zakłóca sen. W efekcie Trudniej się jest skupić, uczyć.

Prawda. Zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w kwasy omega-3 , zasila mózg I pozytywnie wpływa na procesy myślowe oraz poprawia koncentrację. Dieta bogata w cukier spowalnia procesy myślowe, a także prowadzi do nadpobudliwości.