

## KONCENTRACJA UWAGI

**Koncentracja** uwagi to proces, który polega na skupieniu się i skoncentrowaniu wszystkich swoich myśli na określonym przedmiocie, zadaniu, czy osobie. Gdy jesteś skoncentrowany, potrafisz zaangażować się w dane zadanie, a nauka staje się bardziej efektywna i przynosi lepsze rezultaty! Brak koncentracji prowadzi do braku zrozumienia materiału, a co za tym idzie – czas spędzony przy danym zadaniu nie przynosi żadnych efektów.

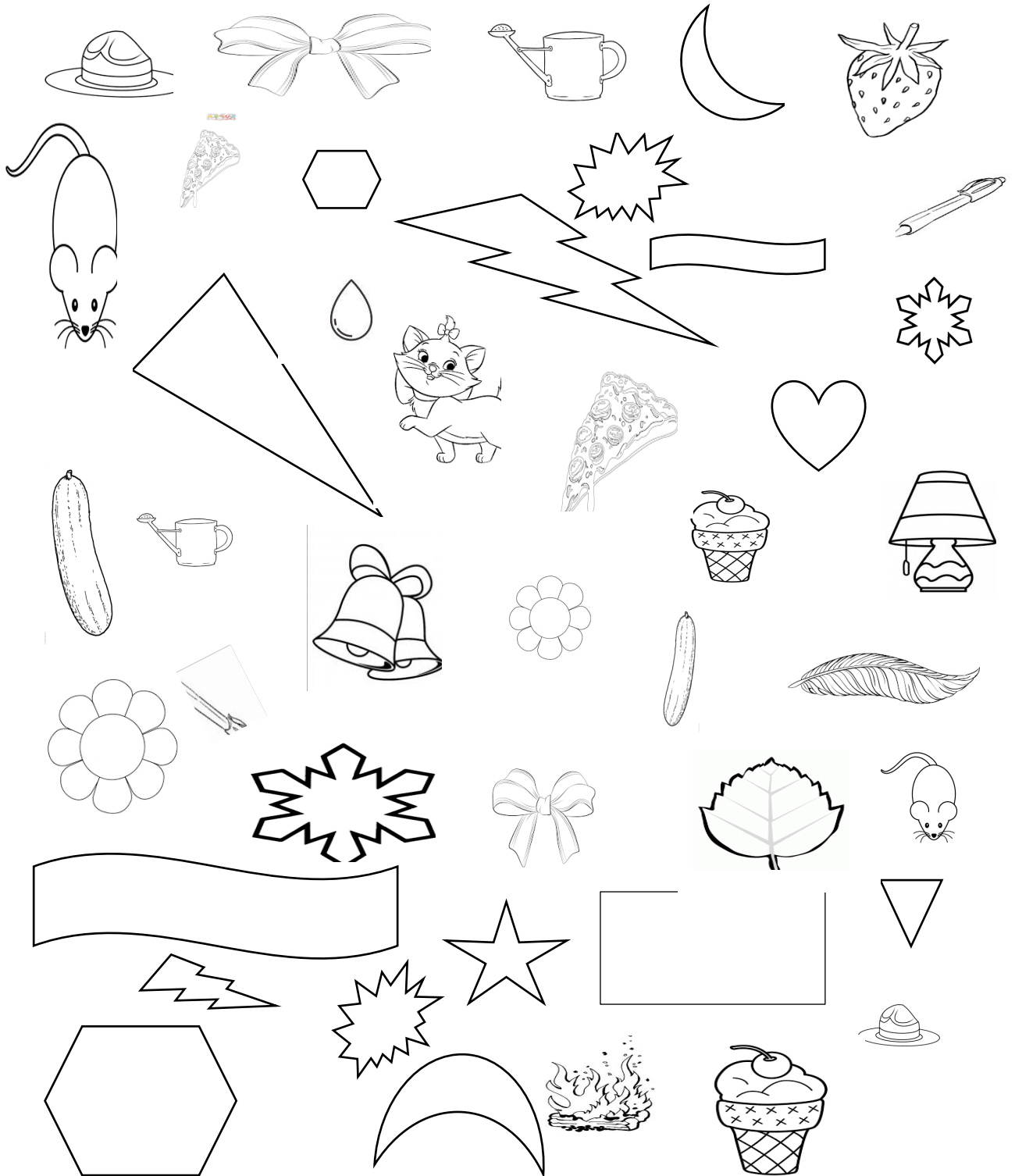
Pomocne wskazówki:

- ★ **JEDZ ZDROWO – PAMIĘTAJ O PEŁNOWARTOŚCIOWYCH POSILKACH**
- ★ **UNIKAJ SŁODYCZY**
- ★ **PIJ DUŻO WODY**
- ★ **PRZYGOTUJ ZDROWE PRZEKĄSKI**
- ★ **ZADBAJ O SWOJĄ PRZESTRZEŃ – USUŃ TO, CO CIĘ ROZPRASZA**
- ★ **WYŁĄCZ TELEWIZOR I GŁOŚNĄ MUZYKĘ**
- ★ **OGRANICZ SPĘDZANIE CZASU PRZED EKRADEM TELEWIZORA**
- ★ **OGRANICZ SPĘDZANIE CZASU PRZED EKRADEM KOMPUTERA**
- ★ **ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ – SPACER, KRÓTKI TRENING**
- ★ **ZRELAKSUJ SIĘ – ZRÓB COŚ, CO SPRAWIA CI PRZYJEMNOŚĆ**
- ★ **ZAPLANUJ SWÓJ DZIEŃ – PRZYGOTUJ PLAN DZIAŁANIA**
- ★ **ZADBAJ O SWÓJ POKÓJ – ŚWIATŁO, ŚWIEŻE POWIETRZE**
- ★ **PAMIĘTAJ, ŻE SEN JEST WAŻNY**

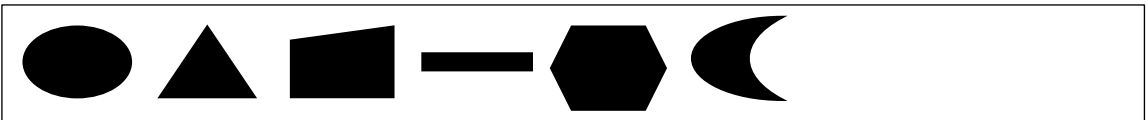
Czy chciałbyś dodać do listy jakąś własną wskazówkę?

Poniżej przedstawiamy kilka zadań, które pomogą Ci w koncentracji uwagi i zwiększą efektywność Twojej nauki.

1. Zaznacz tym samym kolorem wszystkie elementy, które mają swoją parę. Czy każdy kształt ma swoją parę?



2. Przyjrzyj się dokładnie ciągowi figur geometrycznych.  
Zapamiętałeś ich kolejność? Jeśli tak, zakryj dany ciąg i narysuj  
w takiej samej kolejności.



3. Wśród podanych niżej ciągów liter zaszyfrowano do Ciebie wiadomość dotyczącą koncentracji uwagi – znajdź zaszyfrowane słowa i ułóż z nich zdania.

jwbdjkwbjqwbjqwbgdyhdjakhlkijnmbwokółkhflahfmnie  
ndhddchnjjestbdjdpnlfzbytgfopwhuhigbdużoknklnnggjgnp  
rzedmiotówfhwefjekwnjghlubfhefjinnychfefjkebfkludzijb  
fjwbtrudnofefhkjjestfhjekhfbfhwefhmijfksiębbujcskonce  
ntrować

nadmiarajbvdsjkbvjkbvcukruafajvvnjkwjvbskjvbjskkorga  
noźmiejscbajsbcjabprowadzifjhkhkhkhdofnkljfkankbra  
kujfbkjsbjksbnvjakoncentracjibjnjuwagiahfksjdhforazfh  
akhfajkhproblemówknsazajsfhakjhfkjacodziennymsakhf  
kshfkafunkcjonowaniem.

afgagfhabfgdyjajkfbajestemajhfkjasfjjakjfazbytajfbasjfna  
jksnfajprzytłoczonyasfbajbfnadmiaremajbjkabfjkainfor  
macjiafbajksbfnasmojejabfjkabfjmyślifbajskbfjasbniejfbj  
kasbfjjkpotrafiajsahjahfhsakupićljfbslakjfsiępopoifojwokó  
łbmnxvbmvhkonkretnegojvbnvbzvuaftematu.