



# Poznaj tajemnice koncentracji

# Poznaj tajemnice koncentracji

## Spis treści:

1. <b>KONCENTRACJA A UWAGA I PAMIĘĆ</b> .....	str. <b>2</b>
2. <b>KIEDY NAJŁATWIEJ NAM SIĘ KONCENTROWAĆ?</b> .....	str. <b>2</b>
3. <b>CO PRZESZKADZA W KONCENTRACJI?</b> .....	str. <b>3</b>
4. <b>ZWIĄZEK DIETY, KONDYCJI FIZYCZNEJ I ODPOCZYNKU</b> .....	str. <b>4</b>
4.1. Dieta a koncentracja .....	str. <b>4</b>
4.2. Kondycja fizyczna a koncentracja .....	str. <b>5</b>
4.3. Przerwy w pracy umysłowej a koncentracja .....	str. <b>5</b>
4.4. Sen a koncentracja .....	str. <b>5</b>
5. <b>SPOSOBY NA WZMOCNIENIE KONCENTRACJI</b> .....	str. <b>6</b>
5.1. Rady dla pracujących .....	str. <b>6</b>
5.2. Rady dla uczących się .....	str. <b>7</b>
6. <b>ŹRÓDŁA</b> .....	str. <b>7</b>

# Poznaj tajemnice koncentracji

## Koncentracja a uwaga i pamięć

**KONCENTRACJA** to ukierunkowanie świadomej uwagi, to stan, w którym możesz skupić się na swojej pracy mimo pędzącego wokół Ciebie świata. Dzięki niej potrafimy się uczyć, pracować czy świadomie zapamiętywać zdarzenia.

**PROCES KONCENTROWANIA SIĘ** to proces świadomego kierowania uwagą, utrzymywania jej przez dłuższy czas na danym aspekcie. **UWAGA** pozwala na selekcję informacji<sup>1</sup>, z kolei **PAMIĘĆ** jest zdolnością umysłu do ich przechowywania<sup>2</sup>.



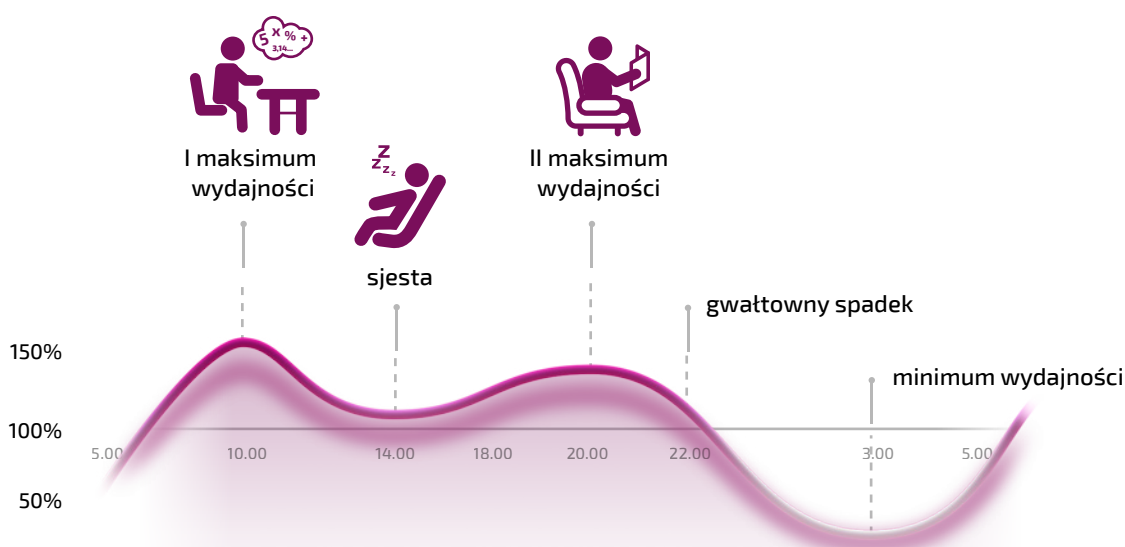
## Kiedy najłatwiej nam się koncentrować?

Dobrze jest **PLANOWAĆ ZADANIA** wymagające koncentracji w momentach naszej największej produktywności w ciągu dnia. Najbardziej produktywni jesteśmy rano, nieobciążeni jeszcze zadaniami dnia codziennego.

Szczyt wydajności przypada około godziny 10:00, z kolei duży spadek odnotowujemy około godziny 22:00.

**Produktywność,**  
czyli mówiąc inaczej  
**WYDAJNOŚĆ UMYŚLOWA,**  
związana jest z rytmem dnia.

## Efektywność pracy

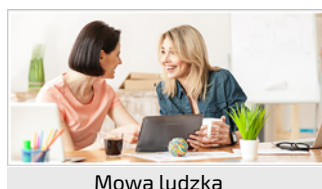


Ryc. 1. Krzywa wydajności mózgu M. Grębski, (2008) Sukces na egzaminie, na podstawie J. B. Mass 1991

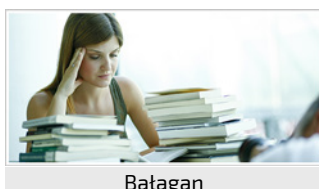
W czasie największej wydajności warto zaplanować działania analityczne, decyzyjne, projektowe. Aby maksymalnie wykorzystać czas największej wydajności, warto odłożyć czynności rutynowe na później<sup>3</sup>.

## Co przeszkadza w koncentracji?

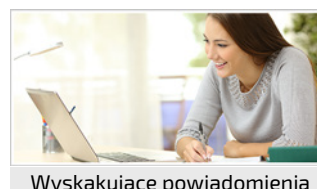
**DYSTRAKTOR** jest to bodziec przeszkadzający w wykonaniu jakiegoś zadania, odciągający naszą ukierunkowaną uwagę lub uniemożliwiający skupienie się.



Mowa ludzka



Bałagan

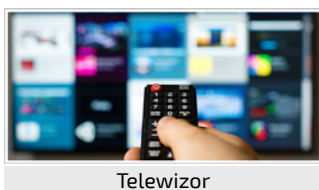


Wyskakujące powiadomienia

**TO NAS ROZPRASZA**



Telefon/Tablet



Telewizor



Hałas

**Pamiętaj, że każda potrzeba hamowania nawet drobnych bodźców wymaga od nas wydatkowania energii.**

Do mało wydajnego procesu koncentracji może przyczynić się również:

- nieodpowiednia dieta,
- zbyt mała aktywność fizyczna,
- negatywne emocje,
- nieodpowiednia dawka snu.



### Czy wiesz, że...

niektórym osobom wydaje się, że dźwięk telewizora nie przeszkadza w skupieniu. Błąd! Naszych uszu nie można wyłączyć, a chaos wokół nas męczy, choć wydaje nam się, że tego nie odczuwamy.

**CISZA ZWIĘKSZY NASZĄ WYDAJNOŚĆ.**

# Związek diety, kondycji fizycznej i odpoczynku z koncentracją

## DIETA A KONCENTRACJA

Głównym źródłem energii dla mózgu jest **GLUKOZA**. Nie należy jednak z nią przesadzać! Zbyt wysoki poziom cukru nie sprzyja sprawnej pracy mózgu, z kolei jego szybki spadek powoduje uczucie głodu.

Węglowodany złożone – trawione dłużej, zaopatrują mózg w glukozę przez dłuższy czas.

**Zobacz, co jeść, żeby wspierać koncentrację.**

	W czym pomaga?	Co jeść?
<b>Magnez</b>	Zmniejsza uczucie zmęczenia, Pomaga utrzymać prawidłowe funkcje psychologiczne	Kakao Nasiona słonecznika Migdały
<b>Żelazo</b>	Pomaga dotlenić organizm Pomaga utrzymać prawidłowe funkcje poznawcze	Śliwki Suszone morele Orzechy
<b>Wit. z grupy B</b>	Chronią układ nerwowy	Kasza gryczana Rośliny strączkowe Ryby
<b>Cynk</b>	Pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Ostrygi Ziarna sezamu
<b>Lecytyna</b>	Pobudza przewodnictwo nerwowe Zwiększa zdolność zapamiętywania	Wątróbka Soja Orzechy
<b>Flawanole</b>	Wpływają pozytywnie na procesy poznawcze	Czekolada
<b>Antyoksydanty</b>	Chronią osłonkę włókien nerwowych przed działaniem wolnych rodników	Wit. C – acerola Wit. E – oliwa z oliwek

## UWAGA!

Przejedzenie wpływa niekorzystnie na koncentrację, powoduje uczucie rozleniwienia.

**Pamiętaj również o odpowiednim nawodnieniu organizmu.**

Więcej w artykułach:

**Co jeść, aby poprawić pamięć i koncentrację** ([http://bit.ly/DrWitt\\_dieta\\_na\\_pamiec\\_i\\_koncentracje](http://bit.ly/DrWitt_dieta_na_pamiec_i_koncentracje))

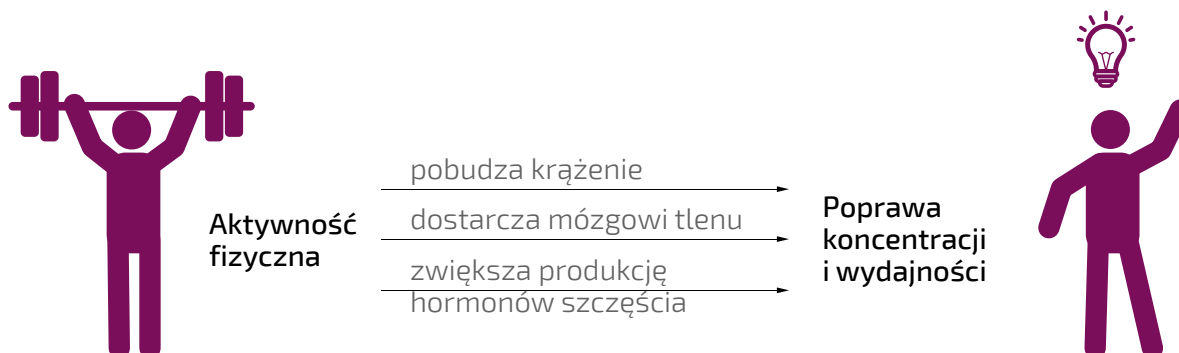
**Dla tych, którzy dbają o swoje nerwy, czyli kilka słów o witaminach z grupy B** ([http://bit.ly/DrWitt\\_witaminy\\_z\\_grupy\\_B](http://bit.ly/DrWitt_witaminy_z_grupy_B))

**Zmęczenie – co jeść, by nabrać energii?** ([http://bit.ly/DrWitt\\_co\\_jesc\\_by\\_nabrac\\_energii](http://bit.ly/DrWitt_co_jesc_by_nabrac_energii))



## KONDYCJA FIZYCZNA A KONCENTRACJA

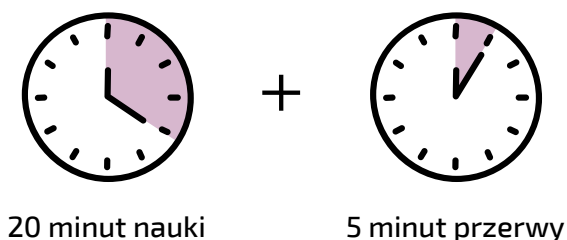
Regularny wysiłek, choćby 30 min. dziennie, dotlenia organizm, powoduje odpowiednie ukrwienie wszystkich narządów (przede wszystkim mózgu), a także wydziela hormony odpowiedzialne za przyływ szczęścia i motywacji do działania.



## PRZERWY W PRACY UMYSŁOWEJ A KONCENTRACJA

**Przerwy są bardzo istotne!** Dzięki nim przez dłuższy czas możemy funkcjonować na wysokim poziomie. Długa nauka po prostu się nie opłaca! Nasz mózg potrzebuje krótkich, najlepiej 5-minutowych przerw. Ich zbyt długie wydłużenie pozwoli mózgowi się rozleniwzić.

**Sposób na efektywną naukę:**



### Czy wiesz, że...

jeśli uczysz się np. na leżąco, Twój mózg dostaje sygnał, że idziesz spać, a więc nie sprzyja to utrzymaniu koncentracji. Pamiętaj, aby zachować odpowiednią pozycję!

## SEN A KONCENTRACJA

Sen jest niezbędny do tego, by zaszedł proces konsolidacji śladów pamięciowych. Co to oznacza? Mówiąc prościej - **potrzebujemy snu, byśmy zapamiętali to, czego nauczyliśmy się w ciągu dnia.** Dlatego uczenie się do egzaminu na ostatnią chwilę nie jest dobrym rozwiązaniem. Najlepiej materiał opanować na dwa dni przed egzaminem, by zrobić jeszcze powtórkę, korzystając z zapisanych już śladów pamięciowych.

### Konsolidacja śladów pamięciowych -

proces gromadzenia i przechowywania nowych informacji w pamięci długotrwałej<sup>4</sup>.

## Sposoby na wzmocnienie koncentracji



Wybierasz się do sklepu? **ZAPAMIĘTAJ LISTĘ ZAKUPÓW** i ułóż ją według rozkładu regałów w sklepie.



Podczas codziennych rozmów **SZUKAJ SYNONIMÓW SŁÓW**, których chcesz użyć.



**CZYTAJ** – zacznij lekturę i włącz stoper, wyłącz go w momencie pierwszego oderwania myśli i pracuj nad wydłużeniem tego czasu.



**ZADBAJ O ODPOWIEDNIE OŚWIETLENIE** – słabe sygnalizuje naszemu mózgowi, że należy przygotować się do pójścia spać.



**SIĘGAJ PO ŁAMIGŁÓWKI** typu sudoku, krzyżówki, sylogizmy, a nawet popularne ostatnio kolorowanki dla dorosłych.



Warto też sięgać po **GRY** – **ćwiczą nasz refleks, percepcję wzrokową i uwagę**. Sprawdź się w grach DrWitt Premium! [http://bit.ly/DrWitt\\_gry](http://bit.ly/DrWitt_gry)

## RADY DLA PRACUJĄCYCH

Trudno Ci się skoncentrować? Popraw swoją koncentrację zgodnie ze swoim dominującym stylem poznawczym:



### Jesteś wzrokowcem?

Najlepiej zapamiętujesz to, co zobaczysz.  
Zadbaj o porządek wokół siebie, sięgaj po wykresy, zestawienia, podkreślaj tekst kolorami.



### Jesteś słuchowcem?

Najlepiej zapamiętujesz to, co usłyszysz.  
Ogranicz chaos wokół siebie do minimum – jeżeli pracujesz w gwarnej open space, pomocne mogą okazać się słuchawki i ulubiona muzyka.



### Jesteś kinestetykiem?

Najlepiej zapamiętujesz, gdy coś robisz.  
Potrzebujesz ruchu dla lepszej wydajności – rób aktywne przerwy lub spaceruj, np. podczas czytania tekstu.

## RADY DLA UCZĄCYCH SIĘ



**ZADBAJ O SWÓJ KOMFORT PODCZAS NAUKI** – o dobre emocje, dobre samopoczucie<sup>6</sup>. W skupieniu może pomóc również relaksacyjna muzyka, wpływając uspokajająco na tętno (tzw. Efekt Mozarta).



**POWTARZAJ MATERIAŁ** – badania wykazują, że lepiej jest powrócić do materiału po dłuższym czasie. Wtedy wydobędziemy z pamięci więcej informacji.



**GRUPUJ MATERIAŁ** – trudniej nauczyć się jest np. 60 przypadkowych słówek z obcego języka, niż 3 grup kategorii: ubrań, jedzenia czy nazw zwierząt<sup>7</sup>.



**PODZIEL ZADANIE NA ŁATWIEJSZE PARTIE**. Umiarkowany poziom trudności sprzyja motywacji – oczywiście wraz z jasno wyznaczonym celem.



### Czy wiesz, że...

**PROKRASTYNACJA**, czyli odwlekanie wykonania zadania, do pewnego momentu jest dobra. Pozwala nam na osiągnięcie wysokiej motywacji, przede wszystkim ze względu na kurczący nam się czas na oddanie zadania. Możesz sobie zatem pozwolić czasem na odkładanie zadania, o ile w odpowiednim momencie się za nie weźmiesz i to na podwójnych obrotach!

## Źródła

Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B., Psychologia Poznawcza, 2006 r.

Fitzgerald M.J., Gruener G., Mtui E., Neuroanatomia, 2008 r.

Grębski M., Sukces na egzaminie, 2008 r., s.53

<sup>1</sup> Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B., Psychologia Poznawcza, 2006 r., s.25

<sup>2</sup> Tamże, s.26

<sup>3</sup> Grębski M., Sukces na egzaminie, 2008 r., s.53

<sup>4</sup> Fitzgerald M.J., Gruener G., Mtui E., Neuroanatomia, 2008 r., s. 387

<sup>5</sup> Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B., Psychologia Poznawcza, 2006 r., s.389

<sup>6</sup> Tamże, s. 408

<sup>7</sup> Tamże, s. 382