

KONCENTRACIJA IN SPROŠČANJE

ali

kako ravnati, kadar pri učenju "ne gre več"



STORILNOST IN SPROŠČANJE

Po dalj časa trajajočem učenju se pojavi občutek, da v glavi enostavno ni več prostora za nove informacije. Učeči se počuti popolnoma izžeto, za učenje pa je preostalo še precej snovi.

NE OBUPAJ !

Najprej se sprosti in globoko vdahni svež zrak, nato pa poišči in oceni vzrok za nastalo stanje.

OPOMBA: Nekaj preverjenih nasvetov za hiter dvig storilnosti in koncentracije, pa tudi nekaj predlogov za izvedbo postopkov sproščanja, prilagam v nadaljevanju.



KAKO POVEČATI KONCENTRACIJO PRI UČENJU

- ☑ ZRAČENJE IN DIHANJE
- ☑ POVEZAVA DELOVANJA MOŽGANSKIH POLOVIC
- ☑ STIMULACIJA TIMUSA
- ☑ MASAŽA AKUPUNKTURNIH TOČK NA UŠESIH

SPROŠČANJE IN DVIG STORILNOSTI

(ali kaj lahko storiš, da se sprostiš in povečaš storilnost pri učenju)

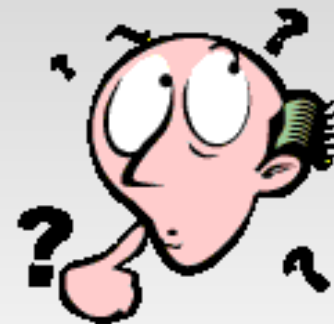
► ZRAČENJE PROSTORA, DIHANJE

Zapri učno gradivo, vstani, odpri okno in prostor prezračí. Telo bo produktivno samo, če bo v krvi dovolj kisika.

► POVEZOVANJE MOŽGANSKIH POLOVIC

Postavi se na sredo sobe, sprosti ramena in sproščeno dihaj. Roki iztegni predse, prepleti prste, in prični v zraku risati osmico. Opazuj svoje prste in s pogledom spremljaj gibe. Z risanjem loka osmice obvezno prični zgoraj. Pri kroženju lahko tudi malo brundaš, polglasno govoriš ali tiho prepevaš.

Izvajanje vaje s križnimi gibi in opazovanjem gibanja posledično vzpodbudi obe možganski polovici k boljšemu delovanju in storilnosti.



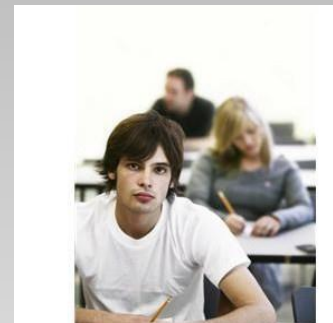
▶ AKTIVIRAJ PRIŽELJC (TIMUS)

Timus leži v zadnjem zgornjem delu prsnice v sredini prsnega koša. Delovanje te žleze je pomembno za krepitev imunskega sistema in usmerjanje pretoka energij v telesu. Roko stisni v pest in na mestu timusa potrkavaj po prsnem košu. Moč trkanja, pogostnost trkanja in trajanje vaje si prilagajajš po potrebi. Praviloma zadostuje že trajanje vaje v dolžini ene minute. Zamenjaj roko in vajo ponovi. Verjetno boš ugotovil, da lažje dihaš, saj se telo sprosti.

▶ MASAŽA REFLEKSNIH CON NA UŠESU

Z rokami se primi za ušesi in ju postopoma gladi od zgornjega roba do ušesne mečice od notranjega dela proti zunanjemu. Vajo ponovi vsaj tri krat in ušesa bodo postala topla in žareča. Ušesa pokrij z rokama ter jih z krožnimi gibi zmasiraj. Vaja vzpodbudi refleksne cone ušesa, posledično se poveča zmožnost koncentracije (npr. delo za PC- jem). Čeljustne mišice, jezik in obrazne mišice se sprostijo. Slišano nato lažje absorbiraš in znanje ohraniš.

Premore z vajami izvajaj redno najmanj 1 krat za vsako uro učenja. Kakovost učenja se opazno izboljša in z manj napora hitreje napreduješ !





INŠTRUKCIJE ZA UČENCE IN DIJAKE

- matematika
- nemški jezik
- angleški jezik
- fizika

UČNA POMOČ UČENCEM

TUJI JEZIKI SKOZI POGOVOR

POGOVORNA NEMŠČINA ZA VSAK DAN

DRUGE STORITVE PO POTREBI STRANK

CENTER ZA NEFORMALNA ZNANJA

e-pošta: sabina@nika-pika.si
info@nika-pika.si

telefon: GSM 041 932-712
GSM 030 654-418

splet: www.nika-pika.si