**Ćwiczenia na koncentrację, czyli jak poprawić efektywność**

**nauki i pracy.**

 Umiejętność skupienia uwagi na wykonywanym w danym momencie zadaniu zwiększa efektywność zarówno nauki, jak i wykonywanej pracy. Koncentracja, jak każda umiejętność, może być kwestią treningu, a im częściej wykonujemy ćwiczenia na koncentrację, tym lepszych efektów możemy oczekiwać.

 Dlaczego zdolność skupienia uwagi jest ważna podczas nauki i pracy?

Problemy z koncentracją oznaczają zazwyczaj spadek wydajności w pracy –

wykonanie zadań zajmuje więcej czasu, a rezultat bywa często niezgodny z

oczekiwaniami. Dlatego warto regularnie stosować trening mózgu, pozwalający

wyrobić spostrzegawczość oraz zdolność skupiania uwagi. Podobnie jak w

przypadku ćwiczeń w siłowni, mających na celu rozwój mięśni, efekty nie będą widoczne

od razu, ale jak wiadomo – trening czyni mistrza.

 Ćwiczenia na koncentrację – od czego zacząć?

 Trenowanie zdolności koncentrowania uwagi na danej

czynności jest dość łatwe i nie wymaga ani dużo czasu, ani nakładu środków

finansowych. Ważna jest jedynie regularność wykonywania ćwiczeń oraz nasze   zaangażowanie.

1.Zajęcia z rysunku                                                                                                                        Gdy mamy problemy z koncentracją warto zapisać się na zajęcia z rysunku lub

udoskonalać swoje umiejętności w domu. Rysowanie, a szczególnie przerysowywanie

szczegółowyc obrazków świetnie trenuje zdolność skupiania uwagi na tym, co akurat

w danym momencie robimy. Rysowanie i kolorowanie ma też działanie relaksujące i

wyciszające, co dobrze wpływa na pracę mózgu i umiejętność  koncentracji.                   2.Układanie puzzli

Dobrym rozwiązaniem jest też układanie puzzli.

Warto zacząć od mniej szczegółowych obrazków. Skomplikowane pejzaże wymagają

często większej wprawy i mogą łatwo zniechęcić do układanki. W przerwach od

puzzli sprawdzi się zabawa z dzieciństwa polegająca na łączeniu liniami punktów

na kartce, tak by powstał określony rysunek.

3.Łamigłówki i zagadki logiczne.

Zdolność koncentracji zwiększają także ćwiczenia polegające na rozwiązywaniu logicznych łamigłówek oraz matematycznych zadań.

4.Znajdź różnicę

Ćwiczenia na koncentrację to także porównywanie obrazków i szukanie różnic, zapamiętywanie jak największej ilości

szczegółów, szukanie drogi wyjścia z labiryntu (na rysunku) oraz rysowanie

obiema rękami.

 Nie tylko trening mózgu Jeśli będziemy wykonywać taki trening umysłu regularnie, nie

zapominając przy tym   o przeznaczeniu odpowiedniej ilości czasu na sen i odpoczynek, wzrost zdolności do koncentracji uwagi, a w efekcie poprawa wyników w nauce i pracy, są gwarantowane.