

## CONSORTIU:



# Di2Learn



Pentru mai multe detalii, vizitați:

 [www.di2learn.eu](http://www.di2learn.eu)

 @Di2learn2021

 @di2learn

PREDAREA ȘI ÎNVĂȚAREA DIGITALĂ-LA  
DISTANȚĂ ÎN ERA POST-COVID-19

Sfaturi pentru  
concentrare



Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această comunicare reflectă doar punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea.

No. 2020-1-PL01-KA226-SCH-095530

## De ce este importantă concentrarea în învățământul la distanță?

Ce este concentrarea?

Cum se poate exercita?



Această broșură vă va ajuta să țineți evidența!

Știați că oamenii de știință recunosc concentrarea ca fiind superputerea secolului 21?

**Concentrarea** este abilitatea care vă permite să vă focalizați atenția asupra unei activități sau a unui gând, situație sau lucru specific. Activitățile și sarcinile efectuate cu o concentrare sporită ajută la atingerea mai eficientă a scopului propus.

Fiind vorba de o abilitate, o puteți exercita și dezvolta, astfel încât să devină unul dintre cei mai importanți aliați ai dumneavoastră în lumea digitală și multifuncțională de astăzi.

De ce merită să ne dezvoltăm concentrarea?

- memorie mai bună,
- rezultate mai bune la învățare,
- productivitate mai bună,
- îndeplinire mai rapidă a sarcinilor,
- rezolvare eficientă a problemelor,
- economisirea timpului și a energiei,
- succes mai mare atât în știință, cât și în viață.

## Pe ce se bazează un nivel ridicat de concentrare?

### factori externi

#### buna organizare a locului de studiu

(ordinea pe birou, spațiul curat vă permite să vă concentrați doar asupra științei și a obiectivelor urmărite)



#### distrageri la locul de muncă

(prea mulți factori în mediul înconjurător inhibă procesul de concentrare)

#### boostere naturale

(susțin obiceiurile alimentare sănătoase, îmbunătățesc starea organismului)

### factori interni

#### starea emoțională

(învățăm cel mai eficient atunci când excitația emoțională pozitivă rămâne în limite de intensitate medie)

#### atitudinea corectă

(atitudinea pozitivă sprijină procesul de concentrare)



#### motivația

(vă permite să vă concentrați pe obiective specifice și să nu renunțați)

# Cum îmbunătățim concentrarea?

1

## Antrenați-vă mintea

Pentru a vă păstra mintea în formă puteți să:

- memorați versurile unei melodii, citate dintr-o carte/un film
- citiți mult!
- rezolvați puzzle-uri, Sudoku
- jucați jocuri de gândire cum ar fi Scrabble, Memory
- încercați să vă amintiți unde ați pus anumite obiecte



3

## Amenajați o zonă dedicată studiului

- găsiți un loc numai pentru studiu
- mențineți ordinea și curățenia, aerisiți camera
- eliminați stimulii care vă distrag atenția (opriți muzica, închideți FB, IG, TT, dezactivați semnalul sonor al telefonului)
- opriți e-mailul

2

## Mențineți o sănătate mentală adecvată

- gândiți-vă la emoțiile pe care le trăiți în acest moment
- Acceptați-le și apoi concentrați-vă asupra emoțiilor care ar trebui să se aplice la învățarea voastră.
- Răspundeți-vă la întrebarea: ce (aș putea să) obțin dacă lucrez concentrat?

4

## Faceți o listă de sarcini

- inamicul concentrării este să nu știi pe ce ar trebui să te axezi într-un moment dat
- împărțiți munca în blocuri tematice
- crearea unei "liste de sarcini" este o introducere în starea de maximă concentrare - lăsați-o să devină ritualul dumneavoastră!

## Faceți pauze

Nu uitați să faceți pauze regulate între orele de curs pentru a vă relaxa mintea.

În acest timp:

- luați masa,
- faceți exerciții fizice ușoare,
- ascultați muzică,
- faceți o scurtă plimbare,
- trageți un pui de somn.



5

## Pregătiți boostere sănătoase

- pregătiți gustări sănătoase (nuci, fructe, batoane de cereale sănătoase).
- hidratați-vă!
- faceți pauze pentru mese sănătoase
- evitați dulciurile, băuturile energizante

## Creați hărți mentale și notițe vizuale

- susțineți creierul în mod creativ!
- desenați hărți mentale
- luați notițe
- găsiți cuvinte cheie și interconexiuni
- creați desene schematice care ajută la asimilare, asociere și organizare.

6

## Aționați!

Nu uitați:

- doar cititul despre concentrare nu este suficient
- capacitatea de concentrare necesită muncă și implementarea treptată a îndrumărilor de mai sus
- acționați acum și începeți din nou
- nu uitați că acesta este un proces care necesită timp!

succes!  
succes!