

JAK SKUPIĆ SIĘ PRACUJĄC W DOMU???

1. WŚPIJ SIĘ

Wyspany, wypoczęty mózg lepiej się koncentruje, zapamiętuje oraz jest bardziej wydajny. Późne zasypianie lub regularna utrata nawet niewielkich ilości snu wpływają niekorzystnie na nasze funkcje poznawcze.



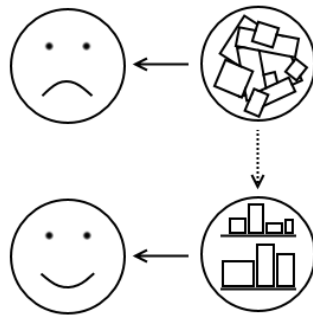
2. WYELIMINUJ ROZRASZACZE

Zdobyte techniki są jednymi z najłatwiejszych metod kontaktu. Korzystanie z tych dobrodziejstw w czasie nauki może jednak znacząco zmniejszyć naszą efektywność, a nawet całkiem uniemożliwić wykonanie zadania. Badania pokazują, że przerwanie dotychczas wykonywanego zadania inną czynnością (sprawdzanie skrzynki pocztowej, zaglądnienie do mediów społecznościowych, czytanie sms'ów) powoduje poważny spadek koncentracji. Przywrócenie jej do pierwotnego poziomu zajmuje 20 minut. Na czas pracy wyłącz więc telefon i media społecznościowe. Poproś również domowników aby ci nie przeszkadzali.



3. ZADBAJ O PORZĄDEK

Kubek po herbacie, po wodzie z cytryną, talerz po drugim śniadaniu, papierek po batonie, stos książek, notesów. To niestety często sprawia, że zamiast pracować, kolejną godzinę poświęcamy na ogarnianie tego chaosu. Ład i porządek wokół nas sprzyja lepszej koncentracji oraz efektywniejszej pracy.



4. WYWIETRZ POMIESZCZENIE, WKTÓRYM PRACUJESZ

Świeże powietrze, odpowiednia temperatura oraz światło dzienne są bardzo ważne utrzymywaniu koncentracji



5. ZRÓB LISTĘ ZADAŃ

Zapisz sobie co masz do wykonania, ustal priorytety i zacznij od nich



6. ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ

Nieprawidłowa postawa może doprowadzić do bólu pleców, nóg oraz głowy



7. PAMIĘTAJ O ROBIENIU PRZERW

Daj odpocząć swojemu umysłowi, pozwól mu zająć się czymś innym. Zaleca się robić pięciominutowe przerwy w pracy co ok.30 min. Co możesz robić podczas takiej przerwy? - wyjdź na balkon lub otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem, włącz ulubioną muzykę, połóż się i zrelaksuj, rozciągnij mięśnie - zrób cokolwiek innego na co masz ochotę :-). Przerwa powinna być przyjemna i odprężająca.



8. ZASILAJ MÓZG

Pamiętaj o przygotowaniu sobie zdrowych przekąsek, które dodają energii oraz o stałym nawadnianiu.



9. PODZIEL PRACĘ NA ETAPY, MYŚL O CELU I STWÓRZ SOBIE SYSTEM NAGRÓD

Po każdym zrealizowanym zadaniu lub grupie zadań docień siebie, pomyśl, że jesteś coraz bliżej celu, zrób coś co ci sprawia radość.



10. MYŚL POZYTYWNIIE

Kształtujemy życie swoimi myślami i przekonaniem. Jeśli myślimy pozytywnie, przyciągamy pozytywne doświadczenia oraz ludzi, którzy myślą podobnie jak my. Sytuacja pandemii i jej skutki mogą generować strach, negatywne myślenie, oczekiwanie na najgorsze. Nie możemy się temu poddawać – to niczego nie zmieni, w niczym nie pomoże. Dlatego też dbajmy o swoje zdrowie (również psychiczne), przestrzegajmy środków zapobiegawczych, zachowajmy spokój, twórzmy nowe więzi, wspierajmy oraz pomagajmy innym. I myślimy pozytywnie!.

