



## Pozornosť

Stáva sa Vám, že ste často rozptýlení? Nedokážete sa sústrediť na školské úlohy? Máte problém zamerať svoju pozornosť a venovať sa štúdiu a školským povinnostiam?

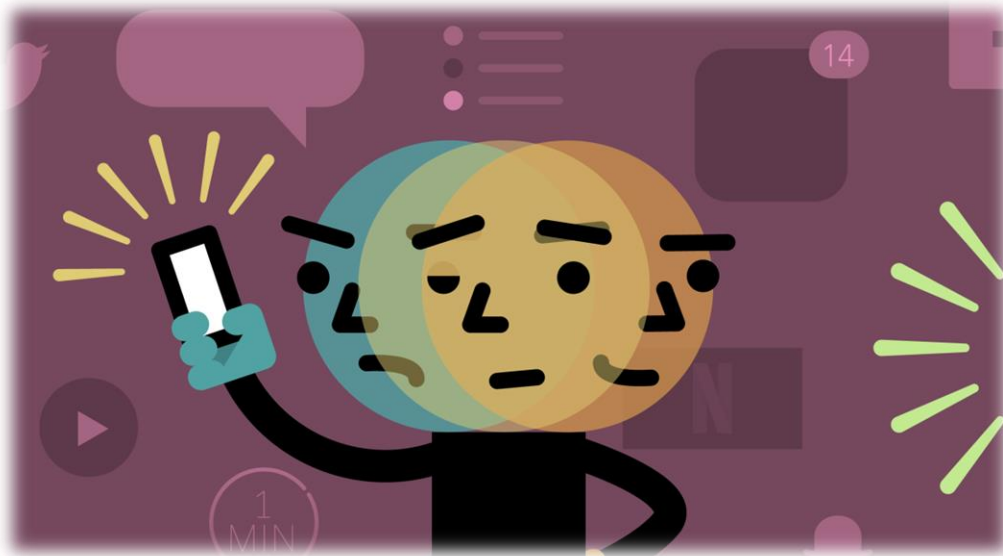
Je prirodzené, že úroveň pozornosti študentov sa líši podľa motivácie, nálady, vnímanej dôležitosti materiálu a ďalších faktorov. Existujú však konkrétne taktiky, ktoré by nám mohli pomôcť udržať pozornosť na dlhšiu dobu.

### Našu pozornosť najviac zaujme



### Čo môže byť problémom a ako ho eliminovať





### Nezorganizovaný plán štúdia

- Stanovte si harmonogram a držte sa ho.
- Na úlohu sa ľahšie sústredíme, keď máme na jednotlivé úlohy vyhradený konkrétny čas. Ak nemáme usporiadané povinnosti a úlohy, potom môže nastať situácia, že máme stále veľa vecí za úlohu a nevieme, ktorú začať skôr.
- Podľa možnosti je dobré, keď si úlohy rozdelíme na menšie kroky a vypracujeme si určitý plán ako budeme pracovať.
- Je dôležité, aby plány neboli príliš ambiciózne, pretože sa môže stať, že sa nám ich nepodarí splniť a pocit úspechu je lepší ako pocit neúspechu. Preto si stanovujeme realistické ciele.

### Prokrastinujete

- Stále sa vyhýbate práci a vyhľadávate všetko možné, čo by ste mohli radšej robiť namiesto svojich povinností.
- Skúste si spomenúť prečo ste začali, prečo to robíte. „Chcem to urobiť.“ je zdravší prístup ako „Mal by som/ Musím to urobiť.“



## Zanedbávate samého seba

- Mysel' a telo sú jeden celok. Aby sme sa mohli sústrediť, je dôležité poznať, čo potrebujeme, aby sme pracovali na plný plyn.
- Dôležité je stravovať sa zdravo, dobre a vyvážene. Sústredíme sa ťažšie, keď pracujeme na nikotíne, kofeíne a nezdravom jedle. Rovnako je aj dôležité nebojovať s hladom. Hlad je taký základný a pretrvávajúci stav, že nemá zmysel pokúšať sa ho prekonať. Poddajte sa! Nakrmte sa; potom sa vráťte do práce.
- Dostatok spánku je tiež dôležitý pre naše sústredenie. Hovorí sa, že väčšina ľudí v našej spoločnosti je do istej miery nevyspatá. Ak sa to týka aj vás, vaša koncentrácia je horšia, ako by mohla byť.
- Vyberte si správny čas dňa, kedy máte najviac energie. Naplánujte si prácu podľa vzorca vašej energie počas celého dňa. Niektorí sa učia lepšie ráno, niektorí v noci. Rovnako dôležité sú aj primerané doby odpočinku. Prestať študovať, keď dôjde k únave alebo nedostatku pozornosti.
- Denná aktivita. Kvalitné cvičenie zbystrí myseľ
- Odmeňujte sa. Po dosiahnutí stanovených cieľov si navrhnete primerané odmeny. Naplánujte si čas na zvládanie stresu a na hru. Vedomie, že sa máte na čo tešiť, vám môže pomôcť lepšie sa sústrediť. Len sa uistite, že váš plánovaný čas odmeny nepresahuje váš plánovaný akademický čas.

## Nevytvorili ste študijné prostredie

- Nájdite si miesto na štúdium a používajte ho iba na štúdium. Pripravte si prostredie pre všetky študijné potreby. Vyhýbajte sa relaxácii pri práci, je dôležité vytvoriť pracovnú atmosféru. Pripraviť si všetko potrebné k štúdiu, tak aby ste nemuseli odchádzať z miesta až do času, ktorý ste si určili na prestávku.
- Snažte sa pracovať v súkromí, eliminovať nežiaduce prerušenia. Vyhýbajte sa pozíciám, ktoré by mohli vyvolať spánok. Ak ste príliš uvoľnení a pohodlní, často je ťažké zostať bdely a sústrediť sa.
- Pozor na zlodejov pozornosti- počítač, mobil, sociálne siete, pustený televízor, rádio pri učení, robenie viac vecí naraz, otvorené okno a ruch z ulice, hluční spolubývatelia, denné snenie. Vyhýbajte sa hlasnej hudbe, či televízii. Môžete si pustiť upokojujúcu hudbu na nižšiu hlasitosť. Vyhýbajte sa vyrušovaniu. Vypnite si mobilný telefón. Ak je to potrebné, internet používajte iba na prieskum, nenavštevujte iné stránky, ani nereagujte na správy.
- Z izby si vytvorte „svätyňu“. Ak sa vám bude páčiť, kde študujete, budete sa tešiť na učenie 😊.



### **Blúdne myšlienky**

- Ak nemôžete študovať, lebo vaša myseľ blúdi a vy sa neviete sústrediť, zoberte si papier, na ktorý si budete myšlienky zapisovať, dostanete ich z mysle a môžete sa im venovať, keď skončíte.
- Alebo použite techniku začiaroknutia. Majte po ruke list papiera, vždy keď sa pristihnete, že sa nesústredíte, na papier zaznačte čiarku. Tento samotný čin vám pripomenie, aby ste sa vrátili do práce. Študenti uvádzajú, že pri prvom vyskúšaní tohto systému nahromadili na každej stránke učebnice až dvadsať začiaroknutí; po jednom alebo dvoch týždňoch klesli na jednu alebo dve začiaroknutia na stránku.

## Ako ovládnuť svoju (ne)pozornosť

Uvedomím si, že nie som dost' sústredený

Upokojím svoju myseľ

Identifikujem, ktoré rušivé vplyvy ma oberajú o pozornosť

Urobím si poriadok vo veciach okolo seba

Naplánujem si, kedy bude úloha splnená

Snažím sa o maximálnu koncentráciu

Robím si prestávky

Vytvorím si pravidelný režim

Pripomeniem si motiváciu a ciele

Trénujem si pozornosť

## Eliminácia pozornosti

Farebne vyznačujem poznámky a študijné materiály

Nezabúdam na pohyb a dostatočný spánok

Nebojím sa opýtať, ak som niečo nezachytil

Nerobím dve činnosti naraz, svoju pozornosť zameriavam len na jednu z nich

Zadávam si úlohy, ktoré som počas dňa schopný zvládnuť

Dôležité informácie a dátumy si zapisujem

Nie každý z nás je Einstein, ale rozvíjaním správnych študijných návykov, či dodržiavaním stanoveného harmonogramu môže každý dosiahnuť dobré známky a úspešne ukončiť štúdium 😊.

Mgr. Janolová Soňa  
(školský psychológ)



***Prečítajte nasledujúce slová sprava doľava:***

adov

onív

otsem

trugoj

einerok

akzurec

ovtsvoľárk

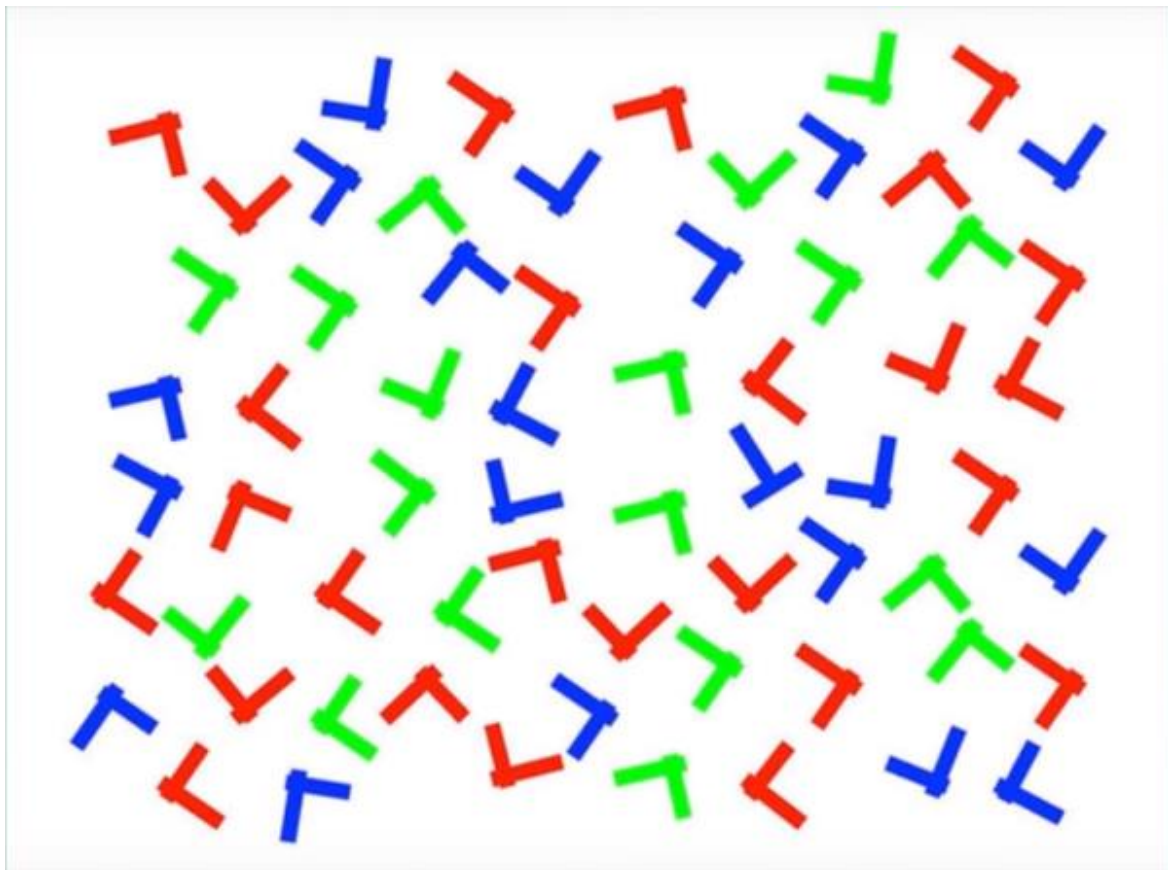
***Prečítajte nasledujúce vety sprava doľava:***

.ukev ohékosyv aližod as akčibaB

.ychužok an inrávot v ejucarp tarb jôM

.sol ej ekšajila an as ecújutyksyv areivz eiščävjaN

***Nájdite na obrázku písmeno T.***





*Nájdite na obrázku šteniatko.*



*Nájdite na obrázku pandu.*



## STROOPOV TEST

*Čítaj slová!*

MODRÁ ZELENÁ ŽLTÁ ČERVENÁ

ŽLTÁ ŽLTÁ ZELENÁ MODRÁ

ČERVENÁ ZELENÁ MODRÁ ČERVENÁ

*Pomenuj farby!*

\* \*

\* \*

\* \*

*Pomenuj farbu slova!*

ŽLTÁ MODRÁ ORANŽOVÁ ČIERNA  
ČERVENÁ ZELENÁ FIALOVÁ ŽLTÁ  
ČERVENÁ ORANŽOVÁ ZELENÁ ČIERNA  
MODRÁ ČERVENÁ FIALOVÁ ZELENÁ  
MODRÁ ORANŽOVÁ ČERVENÁ ŽLTÁ

## ČÍSLA

Prohlédněte si celou stránku a určete, které číslo je napsané dvakrát.

879

690

700

909

698

860

780

789

531

800

680

908

890

960

789

970

600

807

609

660

809

790

670

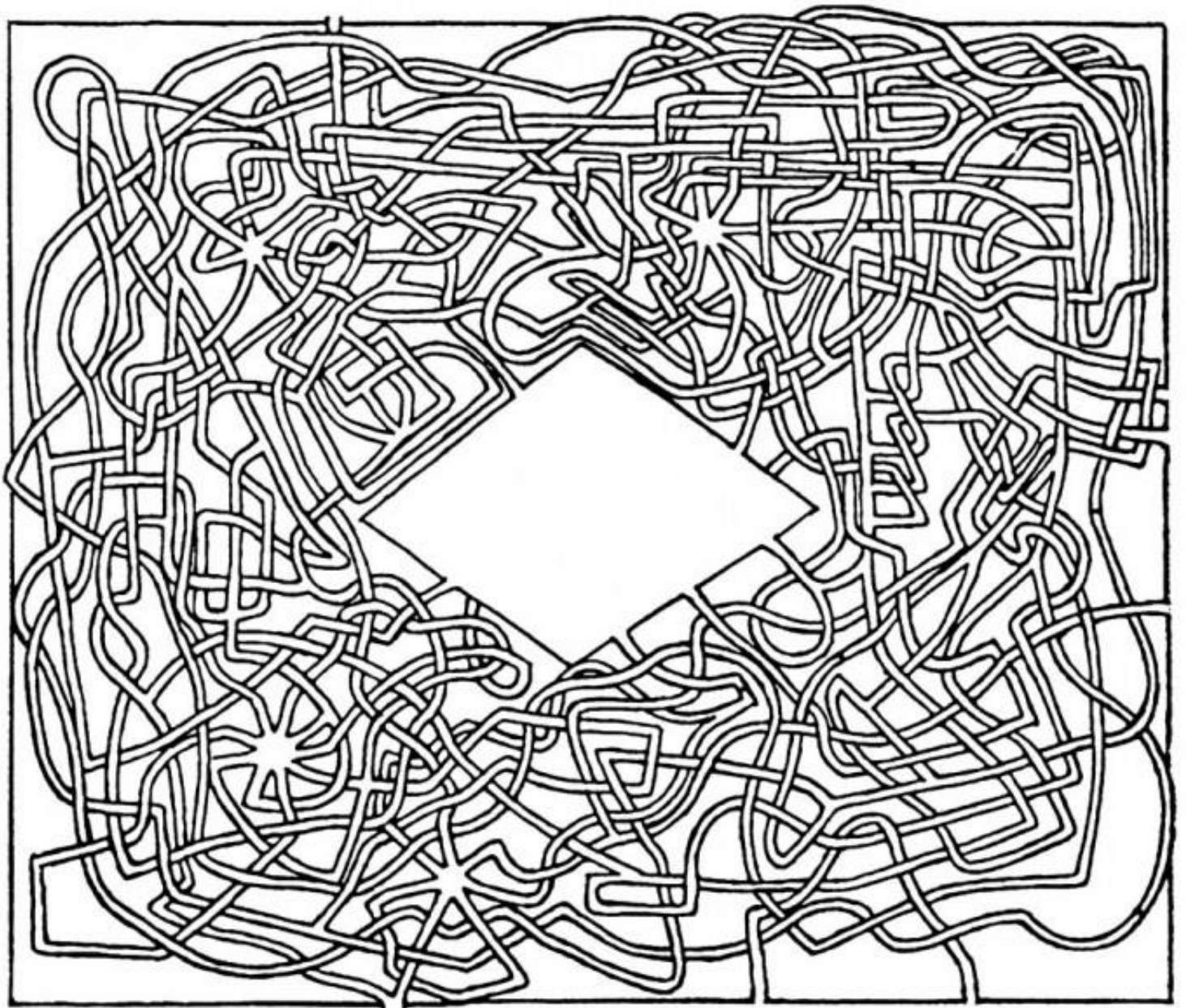
KONCENTRACE POZORNOSTI • 117

*Čo najrýchlejšie sa pokúste nájsť všetky čísla od 1-25.*

<b>3</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>10</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>13</b>
<b>24</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>22</b>
<b>19</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>2</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>5</b>

*Teraz to skúste, keď pridáme riadky a stĺpce.*

<b>19</b>	<b>64</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>55</b>	<b>8</b>
<b>78</b>	<b>40</b>	<b>75</b>	<b>93</b>	<b>41</b>	<b>69</b>	<b>89</b>	<b>30</b>	<b>95</b>	<b>17</b>
<b>29</b>	<b>91</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	<b>53</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>50</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>33</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>9</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	<b>38</b>
<b>82</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>44</b>	<b>83</b>	<b>31</b>	<b>61</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>87</b>
<b>35</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>99</b>	<b>54</b>	<b>81</b>	<b>20</b>	<b>92</b>	<b>56</b>	<b>18</b>
<b>85</b>	<b>52</b>	<b>65</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>84</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>94</b>	<b>66</b>
<b>3</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>74</b>
<b>22</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	<b>39</b>	<b>21</b>	<b>67</b>	<b>45</b>	<b>28</b>
<b>46</b>	<b>68</b>	<b>36</b>	<b>63</b>	<b>43</b>	<b>15</b>	<b>79</b>	<b>49</b>	<b>7</b>	<b>60</b>



Použité zdroje:

<https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/30-tricks-for-capturing-students-attention/>

Markovičová, K., Medžová, M. (2018): Zdolaj výšku. Tipy poradenského centra KU pre vysokoškolských študentov.

<https://www.ferris.edu/RSS/eccc/tools/focusing-attention.htm>

<http://www.edu-nova.com/articles/improve-concentration/>

<https://chrome-effect.ru/sk/shtory-i-zhalyuzi/razvitie-vnimaniya-u-vzroslyh-kak-trenirovat-pamyat-i-vnimanie-igry-na/>

<https://karierainfo.zoznam.sk/cl/1000138/1711997/Velky-test-pozornosti--Trufnete-si--Nezvladne-ho-kazdy>