



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

**Axa prioritară 4:** Incluziunea socială și combaterea sărăciei

**Apel:** POCU/449/4/16 Consolidarea capacității întreprinderilor de economie socială de a funcționa într-o manieră auto-sustenabilă – „Sprijin pentru înființarea de întreprinderi sociale”

**Titlu proiect:** Laboratorul antreprenorilor sociali din Regiunea Centru

**Cod mySMIS2014+ proiect:** 126615

**Beneficiar:** Primăria Orașului Tâlmaci

**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman**

## SFATURI PENTRU A INVATA EFICIENT

Asimilarea lucrurilor noi poate fi puțin problematică pentru mulți dintre noi. Când ești stresat înainte de un examen dificil sau când ai mai multe teste în viitorul apropiat, ai putea avea impresia că nu ai timpul necesar pentru a învăța.

O greșeală des întâlnită este în cazul celor ce încep să învețe nu cu mult înaintea sesiunilor de examen. De aceea simt că timpul nu este suficient. Pentru ei, dar și pentru toți ceilalți, vom enumera câteva metode de învățare rapidă și eficientă.

### Ia notițe

Chiar dacă tehnologia de astăzi este destul de evoluată și se află într-o evoluție continuă, aceasta nu înseamnă că ar trebui să uiți să scrii pe hârtie. De fapt, acesta este una dintre cele mai eficiente metode de a învăța pe ultima sută de metri pentru examene. Eu personal, cred că atunci când elevii încearcă să copieze la unele examene, toate aceste fragmente se stochează automat în mintea lor.

Aceasta înseamnă că ei de fapt învață, fără să își planifice. Nu e grozav? Prin urmare, mergând pe acest exemplu, vei putea învăța doar prin transcrierea informațiilor.

### Nu pierde prea mult timp pe un subiect

Au fost făcute multe studii care au arătat că un student care și-a ales o perioadă scurtă de timp pentru a învăța o lecție, a obținut rezultate mai bune decât dacă ar fi rămas toată ziua să studieze același număr de informații. Îți poți antrena creierul să învețe mai repede și mai eficient. Dacă te conformezi cu ideea că ai toată ziua la dispoziție pentru a învăța câteva pagini, creierul tău va rămâne pe această idee, în loc să te ajute să memorezi informațiile pe care i le oferi. Alegând să înveți într-o perioadă de timp mai scurtă, nu numai că te va ajuta să înveți mai repede și într-un mod mai eficient, dar te va ajuta, de asemenea, să poți ieși la plimbare înainte de examen în timpul liber rămas.

### Obișnuiește-te să faci pauze

Presupun că ți s-a întâmplat adesea să studiezi intens, toată ziua, iar la final să îți dai seama că ai reținut doar o parte din lectură. De aceea, ar trebui să iei pauză o zi înainte de examen. Este recomandat, pentru a permite creierului să proceseze informațiile pe care le-a asimilat.

De asemenea, studiarea la mai mult de un subiect în aceeași zi sau în aceeași oră, ar putea crea o mare confuzie. Informațiile ar putea fi amestecate și s-ar putea să nu



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

**Axa prioritară 4:** Incluziunea socială și combaterea sărăciei

**Apel:** POCU/449/4/16 Consolidarea capacității întreprinderilor de economie socială de a funcționa într-o manieră auto-sustenabilă – „Sprijin pentru înființarea de întreprinderi sociale”

**Titlu proiect:** Laboratorul antreprenorilor sociali din Regiunea Centru

**Cod mySMIS2014+ proiect:** 126615

**Beneficiar:** Primăria Orașului Tâlmaci

**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman**

reușești examenul. Din când în când, este necesar să iei o pauză, să poți revizui ce ai acumulat și să te asiguri că ai învățat ceva. Pauzele în timpul programului sunt recomandate și în diferite sporturi sau jocuri, ca pokerul de pildă, unde pentru a fi mai eficienți, jucătorii beneficiază de pauzele sincronizate în timpul jocului, la interval de o oră.

### **Nu uita să te odihnești**

Știi foarte bine că dacă ești obosit ești incapabil să memorezi ceva. De asemenea, oricât de mult ai încerca, nu poți să te concentrezi. O idee bună este să dormi între sesiunile de studiu. Aceasta înseamnă că după ce ai studiat la un anumit subiect, poți lua o pauză de 45 de minute, astfel încât să poți asimila mai bine informațiile, iar apoi poți continua să studiezi pentru următorul subiect. Dacă nu e cazul să dormi de fiecare dată când termini de studiat, poți merge la o plimbare, pentru a-ți oxigena creierul și a te relaxa înainte de a începe din nou.

### **Moduri diferite de a memora**

Așa cum am spus mai devreme, una dintre cele mai ușoare căi de a memora ceva este transcrierea. Aceasta nu este singura metodă. Poți să înregistrezi lecția și să o asculți sau poți să o citești. Există mai multe tipuri de amintiri, cum ar fi memoria fotografică, memoria auzului, memoria olfactivă sau memoria tactilă.

Când vine vorba de a învăța, memoria fotografică și memoria auzului sunt cele de care ai nevoie. Poți să le combini pe amândouă. Poți scrie informațiile pe hârtie și când revizuiesti lecțiile, le poți citi cu voce tare sau le poți înregistra și asculta, de câte ori ai nevoie, pentru a reține informațiile mai bine. În acest fel, ambele tipuri de amintiri vor funcționa în favoarea ta.

## **SFATURI PENTRU A VA PASTRA CONCENTRAREA**

Atât atenția cât și concentrarea pot varia din diferite motive. Unii oameni au doar nevoie de mai mult timp pentru a rezolva o sarcină. Vârsta și lipsa somnului pot afecta concentrarea. Majoritatea oamenilor uită mai ușor lucrurile pe măsură ce îmbătrânesc, iar capacitatea scăzută de concentrare poate însoți pierderea memoriei. Leziunile la cap sau creier, cum ar fi contuzia, precum și anumite afecțiuni de sănătate mintală pot afecta, de asemenea, concentrarea. Este ușor să deveniți frustrați când încercați să vă concentrați, dar pur și simplu nu puteți. Acest lucru poate duce la stres și iritare.



Primăria  
orașului  
Tâlmaci



Fundația Europeană  
pentru Consultanță,  
Implementare și  
Dezvoltare



Asociația  
Europeană  
pentru o Viață  
mai Bună



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

**Axa prioritară 4:** Incluziunea socială și combaterea sărăciei

**Apel:** POCU/449/4/16 Consolidarea capacității întreprinderilor de economie socială de a funcționa într-o manieră auto-sustenabilă – „Sprijin pentru înființarea de întreprinderi sociale”

**Titlu proiect:** Laboratorul antreprenorilor sociali din Regiunea Centru

**Cod mySMIS2014+ proiect:** 126615

**Beneficiar:** Primăria Orașului Tâlmaci

**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman**

Citește mai multe despre **metodele susținute de cercetare pentru a vă îmbunătăți concentrarea.**

### 1. Antrenează-ți creierul

Anumite tipuri de jocuri te pot ajuta să te concentrezi mai bine. Încearcă:

- sudoku
- rebus
- șah
- puzzle-uri
- căutări de cuvânte sau scramble
- jocuri de memorie

Jocurile care vă antrenează creierul nu numai că îți îmbunătățește capacitatea de concentrare, dar ajută la dezvoltarea memorie pe termen scurt, precum și la dezvoltarea abilităților de procesare și rezolvare a problemelor.

Antrenamentul creierului poate funcționa și în cazul copiilor. Investește într-o carte cu puzzle-uri, completează un puzzle împreună cu cel mic sau joacă un joc de memorie. Chiar și coloratul poate ajuta la îmbunătățirea concentrației la copii sau adulți.

### 2. Joacă-te pe calculator

Noi cercetări sugerează că și jocurile video ar putea ajuta la creșterea capacității de concentrare. E suficientă o oră de joc pentru îmbunătățirea atenției selective vizuale, sugerează un studiu din 2018. Atenția selectivă vizuală se referă la capacitatea de a te concentra pe o anumită sarcină, ignorând factorii externi.

### 3. Odihnește-te

Privarea de somn poate perturba ușor concentrația, fără să mai vorbim de alte funcții cognitive, cum ar fi memoria și atenția.

Dacă ești obosit poate chiar să încetinească reflexele și să-ți afecteze capacitatea de a conduce sau de a face alte sarcini zilnice. Mulți experți recomandă adulților 7 – 8 ore de somn în fiecare noapte.



Primăria  
orașului  
Tâlmaci



Fundația Europeană  
pentru Consultanță,  
Implementare și  
Dezvoltare



Asociația  
Europeană  
pentru o Viață  
mai Bună



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

**Axa prioritară 4:** Incluziunea socială și combaterea sărăciei

**Apel:** POCU/449/4/16 Consolidarea capacității întreprinderilor de economie socială de a funcționa într-o manieră auto-sustenabilă – „Sprijin pentru înființarea de întreprinderi sociale”

**Titlu proiect:** Laboratorul antreprenorilor sociali din Regiunea Centru

**Cod mySMIS2014+ proiect:** 126615

**Beneficiar:** Primăria Orașului Tâlmaci

**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman**

**Câteva sfaturi rapide să dormi suficient noaptea:**

- Nu mai sta pe telefon sau la televizor cu o oră înainte de culcare.
- Dormi într-o cameră cu temperatură optimă, de circa 21-22 de grade Celsius.
- Înainte de a te băga la somn răsfață-te cu puțină muzică ușoară, o baie caldă sau o carte bună.
- Mergi la somn la aceeași oră. Trezește dimineața la aceeași oră. Chiar și în weekend.
- Fă exerciții fizice în mod regulat, dar evită să te suprasoliciți seara, înainte de culcare.

#### **4. Fă-ți timp pentru exerciții fizice**

Capacitate crescută a concentrației e doar unul din numeroasele beneficii pe care ele oferă exercițiile fizice. Un studiu din 2018 sugerează că activitate fizică zilnică ar putea contribui la îmbunătățirea atât a concentrării, cât și a atenției după doar 4 săptămâni.

#### **5. Plimbări în aer liber**

Atât adulții când și copiii trebuie să se plimbe 15-20 de minute în fiecare zi. Dovezile științifice susțin din ce în ce mai mult impactul pozitiv al mediilor naturale. Unii specialiști recomandă să decorăm biroul cu plante de interior deoarece ajută la creșterea concentrării și a productivității, precum și la satisfacția la locul de muncă și la calitatea aerului. Alte studii au găsit dovezi care sugerează că medii naturale ar putea ajuta la dezvoltarea creierului și îmbunătățirea atenției la copii.

#### **6. Încearcă meditația**

Meditația și practicile mindfulness pot oferi multiple beneficii. Îmbunătățirea capacității de concentrație este doar una dintre acestea.

#### **7. Ia o pauză**

Cum îți mărești capacitatea de concentrare? Această idee poate părea contraintuitivă, dar experții spun că funcționează cu adevărat. Când îți se pare prea



Primăria  
orașului  
Tâlmaci



Fundația Europeană  
pentru Consultanță,  
Implementare și  
Dezvoltare



Asociația  
Europeană  
pentru o Viață  
mai Bună



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

**Axa prioritară 4:** Incluziunea socială și combaterea sărăciei

**Apel:** POCU/449/4/16 Consolidarea capacității întreprinderilor de economie socială de a funcționa într-o manieră auto-sustenabilă – „Sprijin pentru înființarea de întreprinderi sociale”

**Titlu proiect:** Laboratorul antreprenorilor sociali din Regiunea Centru

**Cod mySMIS2014+ proiect:** 126615

**Beneficiar:** Primăria Orașului Tâlmăciu

**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman**

greu să mai continui, ia o pauză. Ieși la o gustare sau la o cafea, fă o plimbare sau ascultă pușină muzică. Când revii te vei simți mai motivat sau chiar mai creativ.

## 8. Ascultă muzică

Muzica te poate ajuta să-ți îmbunătățești capacitatea de concentrare. Dar dacă nu îți place să asculți muzică în timp ce lucrezi, e suficient să folosești sunetele naturii sau zgomotul alb pentru a masca sunetele de fundal, care afectează concentrarea.

## 9. Diversifică-ți dieta

Alimentele pe care le consumi pot afecta funcții cognitive precum concentrarea și memoria. Evită alimentele procesate, zahărul și alimentele grase. Pentru a stimula concentrarea, încearcă să mănânci mai mult din următoarele: somon, ouă, afine, spanac.

## 10. Bea o cafea