

### Poziom 2.3. Dlaczego w sprawnym uczeniu się ogromnie ważna jest optymalna koncentracja? - ćwiczenia

Zgodnie ze wskazówkami ze strony, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz ten plik z ćwiczeniami. Następnie po zapoznaniu się z artykułem na stronie MasterStudent.PL i przemyśleniu go, przeczytaj poniższe pytania i wypisz po 3-5 odpowiedzi odnoszących się do Twojego życia. Pochyłą czcionką są podane przykładowe odpowiedzi. Kartkę z ćwiczeniami zachowaj w segregatorze. Przejrzyj ją po dniu, tygodniu, miesiącu. Kiedy przejrzysz ją po tygodniu i miesiącu, wypisz sobie najważniejsze dla Ciebie odpowiedzi i wnioski.

#### Pytanie 2.3.1. Czym jest optymalna koncentracja i dlaczego jest bardzo ważna?

<i>niewymuszone na siłę skupienie uwagi przez pewien czas na danym zagadnieniu, nauka staje się przyjemna, wykorzystanie wszystkich zmysłów, lepsze wyniki w krótszym czasie</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

#### Pytanie 2.3.2. Od czego zależy optymalna koncentracja i co ma na nią duży wpływ?

<i>konkretne cele, silna motywacja, lubienie lub polubienie przedmiotu nauki, dobre zarządzanie czasem, dobre i ergonomiczne miejsce pracy, wypracowane algorytmy sprawnego uczenia się, kondycja fizyczna, psychiczna i duchowa</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

#### Pytanie 2.3.3. Co to jest koncentracja wymuszona i jak ją zmieniać w koncentrację optymalną?

<i>najczęściej spotykany typ koncentracji; wykorzystanie silnej motywacji, zaangażowania i szeregu innych czynników; pozytywne podejście do nauki nawet nie lubianych przedmiotów</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

#### Pytanie 2.3.4. Dlaczego warto dbać o dobrą kondycję fizyczną, psychiczną i duchową?

<i>dotlenienie mózgu, wysiłek fizyczny lekiem na lenistwo, w zdrowym ciele zdrowy duch, rozwój duchowy, dobra kondycja psychiczna, nierozwiązane problemy i zmartwienia utrudniają spokojne funkcjonowanie i naukę</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

#### Podsumowanie i wnioski po 7 i 30 dniach (do punktów 2.3.1 – 2.3.4)

1	
2	
3	
4	