

Kit attrezzi per l'apprendimento

2. Concentrazione e gestione delle distrazioni



No telefoni

È meglio tenere il telefono e gli altri dispositivi nella borsa, se non servono.



Creare una lista "To Do"

Scrivete tutti i compiti per mantenere la mente organizzata ed evitare di perdere tempo con attività non correlate.



Utilizzare la musica di sottofondo o rumori bianchi

Scegliere la musica strumentale o classica può creare un'atmosfera tranquilla che favorisce la concentrazione. I rumori bianchi, come il suono della pioggia o delle onde, forniscono un suono costante che annulla gli altri rumori.



Impostare un timer per lo studio

Utilizzate un timer per suddividere il tempo di studio in blocchi (ad esempio, 25 minuti di studio, 5 minuti di pausa). In questo modo il cervello si concentra e si evita il burnout.



Stabilire obiettivi chiari

Sapere esattamente cosa si deve realizzare riduce la tentazione di distrarsi. Scrivete un obiettivo per ogni sessione di studio.



Suddividere le sessioni di studio

Utilizzate periodi di studio brevi e mirati, con piccole pause intermedie (come la Tecnica del Pomodoro), per mantenere l'energia ed evitare il burnout.



Tenete a portata di mano acqua e snack

Rimanere idratati e avere a portata di mano un piccolo spuntino sano può mantenere la concentrazione senza dover lasciare la postazione di lavoro.