

# Mokymosi mokytis įrankiai

## 2. Susikaupimas ir blaškymosi valdymas



### Jokių telefonų

Telefoną ir kitus prietaisus geriau laikyti kuprinėje, jei jie nereikalingi.



### Sukurti "Darbų" sąrašą

Užsirašykite visas užduotis, kad jūsų mintys būtų tvarkingos ir negaištumėte laiko nesusijusioms veikloms.



### Naudokite foninę muziką arba baltą triukšmą

Instrumentinės arba klasikinės muzikos pasirinkimas gali sukurti ramią atmosferą puikiai tinkančią susikoncentravimui. Baltas triukšmas, toks kaip lietaus ar bangavimo skleidžia tolygų garsą, kuris užgožia kitokį triukšmą.



### Nusistatykite mokymosi laikmatį

Naudodami laikmatį suskirstykite mokymosi laiką į dalis (pvz., 25 minutės mokymosi, 5 poilsio). Tai padeda išlaikyti koncentraciją ir neperdegti.



### Aiškių tikslų nusistatymas

Tiksliai žinant, ką reikia atlikti, sumažėja pagunda blaškytis. Užrašykite kiekvienos mokymosi sesijos tikslą.



### Mokymosi sesijų padalinimas

Praktikuokite trumpus, tikslingus mokymosi seansus su nedidelėmis pertraukėlėmis (pvz., Pomodoro technika), kad išliktumėte energingi ir išvengtumėte perdegimo.



### Netoliese turėkite vandens ir užkandžių

Gerdami pakankamai vandens ir užkandžiaudami nedideliu sveiku užkandžiu galėsite susikaupti neišeidami iš darbo vietos.