

Koncentracja

Załącznik nr 2

Jak sobie radzisz z utrzymywaniem uwagi?

Test				
	Wcale	Tylko trochę	Dość mocno	Bardzo mocno
Rozpraszam się na lekcjach i szybko zaczynam myśleć o czymś innym.				
Tracę zapał do nauki, która zajmuje więcej niż 30 minut.				
Zaczynam, ale nie kończę swoich obowiązków, jeśli nikt nade mną nie stoi.				
Zaczynam projekt, pracę domową itp., ale nie doprowadzam ich do końca.				
Mam kłopot z powrotem do przerwanej czynności.				

Na podstawie: R. Guare, P. Dawson, C. Guare, *Nastolatki zdolne, ale rozkojarzone. Skuteczny trening umiejętności*, tłum. A. Weksej, Kraków 2013, s. 283.

Jeśli większość Twoich odpowiedzi znalazła się w rubryce „Dość mocno” lub „Bardzo mocno”, to warto, abyś popracowała/popracował nad swoją koncentracją. To z pewnością pomoże Ci szybciej i efektywniej się uczyć.