



## Naloge za treniranje pozornosti

Spodaj najdeš nekaj nalog za treniranje koncentracije. Vsak dan opravi eno nalogo, na koncu pa lahko poskusiš vse naloge opraviti v istem dnevu.

### 1. naloga: Poslušanje glasbe

Nadeni si slušalke in se udobno namesti. Na spletu poišči eno klasično instrumentalno pesem (npr. Beethoven), dolgo nekje 5 minut. Začni jo predvajati in ugasni zaslon telefona. Sedaj samo poslušaj glasbo. Brez uporabe telefona, brez pritiska produktivnosti ali distrakcij. Samo poslušaj. Med poslušanjem opazuj svoje misli.

Ob koncu naloge odgovori na naslednja vprašanja:

O čem si razmišljal/a med poslušanjem?

---

Te je kdaj zagrabil/a želja po preverjanju, koliko časa je ostalo?

---

Kakšna se ti je zdela glasba?

---

### 2. Naloga: Zmanjšaj multitasking

Čez dan opazuj, kdaj delaš več stvari hkrati. Bodi pozoren/a na to, katere so te stvari in kateri opravki se najpogosteje pojavljajo. Enako opazuj uporabo svojih aplikacij. Jih uporabljaš eno po eno ali več naenkrat?



# Jaz na spletu

## Delovni list Naloga za treniranje pozornosti

#to  
sem  
jaz

Danes:	Ali ti je uspelo?	
... imej na telefonu vedno odprto le eno aplikacijo naenkrat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
... med prehranjevanjem ne uporablaj naprav (ne poslušaj glasbe ali glej televizije)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
... med branjem ali gledanjem filma ne uporablaj telefona	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### 3. naloga: Vzornik

Današnja naloga je preprosta. Telefona ne smeš uporabljati, kadar si v stiku z drugimi ljudmi. Če si na kavi, se družiš med odmorom ali na skupnem družinskem kosilu, danes med temi interakcijami telefona ne uporablaj. Tudi, če opaziš, da so druge osebe v roke vzele svoje telefone, bodi trmast in vztrajaj pri nalogi. Bodi jim vzornik!

### 4. naloga: Opazuj svojo okolico

V katerih vsakdanjih situacijah najpogosteje posežeš po telefonu (npr. čakanje na avtobus, vožnja v avtu, čakanje v vrsti za trgovino...)?

---

---

Danes je tvoja naloga, da v teh situacijah telefon pustiš pri miru. Namesto tega opazuj svojo okolico in odgovori na naslednja vprašanja:

- Katere 3 stvari vidim?

---

- Katere 3 stvari slišim?

---

- Katere 3 stvari čutim?

---

- Katere 3 stvari voham?

---