

Velik broj mladih danas prekomjerno koristi internet što može imati negativne posljedice.

Ipak, korisno je sredstvo za učenje i pronalazak novih informacija – zato vas i dalje potičemo da iskoristite sve pozitivne strane interneta, ali budite **umjereni!**

Pokušajte ne prebacivati stalno pažnju s jednog medija na drugi - npr., ako trebate odgovoriti na sve vaše e-mailove, pokušajte se za to vrijeme ne služiti drugim medijima.

Nastojte ne posegnuti za mobitelom kad god vam pažnja odluta od onoga čime se bavite ili kad god se ničim aktivno ne bavite - **odmorite!**

Krećite se što više, pokušajte otići u šetnju tijekom koje nećete koristiti mobitel ili druge uređaje.



Što još može biti uzrok problema?

Pažnja može biti pod utjecajem naše motivacije i emocija - više ćemo pažnje obratiti informacijama koje su nam važne i do kojih nam je stalo, kao i onima s kojima se slažemo.

S druge strane, rastresenost nam može otežati usmjeravanje pažnje na druge podražaje. Ipak, neizbježno je da smo ponekad rastreseni i ne možemo se fokusirati na učenje te će nam tada biti korisnije malo se odmoriti.

Problemi u održavanju pažnje mogu biti uzrokovani poteškoćama pri učenju (npr. disleksija, diskalkulija), poremećajem pozornosti s hiperaktivnošću (ADHD) ili anksioznošću.

Osobe sa simptomima deficita pažnje sklonije su prekomjernom korištenju interneta.

Ovakve simptome važno je što prije identificirati kod pojedinaca kako bi im se na vrijeme mogla pružiti pomoć pri učenju te u svakodnevnom životu.

Ukoliko mislite da imate poteškoća s učenjem i nedostatkom pažnje, smatrate da previše vremena provodite na internetu ili jednostavno želite znati više o ovoj temi, obratite se Studentskom savjetovalištu.

Studentsko savjetovalište
Trg kneza Višeslava 9, II. Kat
savjetovaliste@unizd.hr
unizd.hr/savjetovaliste
0800 200 199 ili
023 200 820

Radnim danom od 9 do 15 sati.
Pratite nas na:

 /StudentskoSavjetovalisteUNIZD

 /studsavunizd



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina 1 | 396 | 20021

Studentsko savjetovalište Sveučilišta u Zadru



PAŽNJA!

Često vam odluta pažnja?
Pogledajte letak!

Jeste li primjetili da vam je sve teže održati pažnju, ne samo dok učite nego i u svoje slobodno vrijeme?

Iz okoline svakodnevno primamo ogromne količine informacija koje nismo u mogućnosti sve procesirati. Pažnja je proces koji nam omogućava da obrađujemo samo dio tih informacija.

U suvremenom svijetu ljudi sve više vremena provode na internetu što se kod velikog broja ljudi posebice povećalo za vrijeme pandemije.

Korištenje interneta utječe na raspon pažnje.

Kapacitet naše pažnje (količina informacija koju možemo obraditi) je ograničena, dok se količina novih podražaja kojima se svakodnevno izlažemo povećala - Internet nam je omogućio pristup ogromnoj količini sadržaja te da ogromnom brzinom prelazimo s jedne informacije na drugu.



Sjetite se koliko različitog sadržaja možete pregledati u samo nekoliko minuta korištenja neke društvene mreže.

Stoga, **kako bismo uspjeli posvetiti pažnju što većoj količini sadržaja, svakom od njih posvećujemo manje pažnje.**

Osim toga, skloniji smo **multitasking-u** – nastojimo se fokusirati na što više stvari odjednom i kako bismo to uspjeli moramo raspodijeliti naš kapacitet pažnje, stoga ćemo obratiti manju količinu pažnje na svaku informaciju.

Na taj način nas korištenje interneta navikava da sve većom brzinom prebacujemo našu pažnju s jednog podražaja na drugi i da se ne možemo u potpunosti fokusirati na samo jedan podražaj.

Čini li vam se da sličan pristup primjenjujete u ostalim aspektima života, kao što je primjerice učenje?

Što možemo učiniti?

Kako biste olakšali kasnije učenje, pokušajte u što većoj mjeri pratiti predavanja!

Ukoliko se održavaju, **odite na kontaktna predavanja** - mnogim studentima lakše je fokusirati se *uživo* nego *online*.

Budite aktivni! Vodite bilješke, postavljajte pitanja i sudjelujte u raspravama – lakše ćete održavati pažnju nego pasivnim slušanjem.

Ako vam je teško održavati pažnju dok učite radite češće pauze – primjerice, učite 15 minuta, a zatim napravite pauzu od par minuta. Kad vam to postane lakše, produljite intervale!

- tako ćete postići bolje rezultate nego duljim periodima učenja tijekom kojih svakih nekoliko minuta posežete za mobitelom!

Za savjete o načinima kako vaše učenje učiniti uspješnijim pogledajte letke *Kako uspješno učiti?* i *Kako organizirati učenje?*

