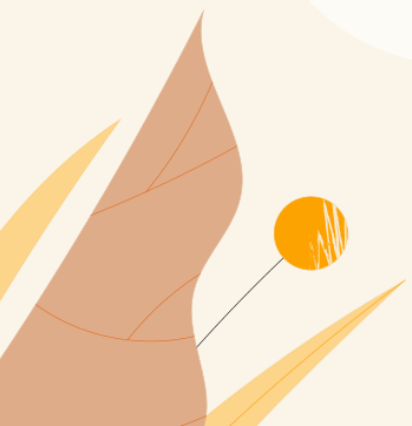
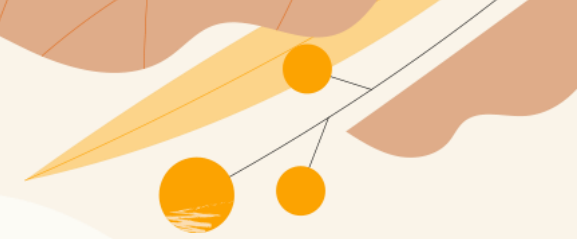
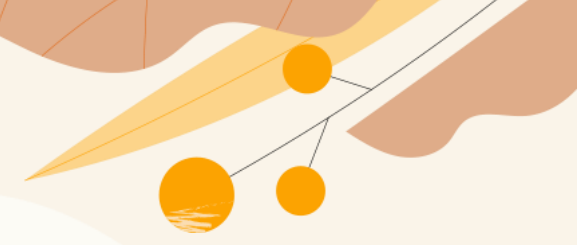
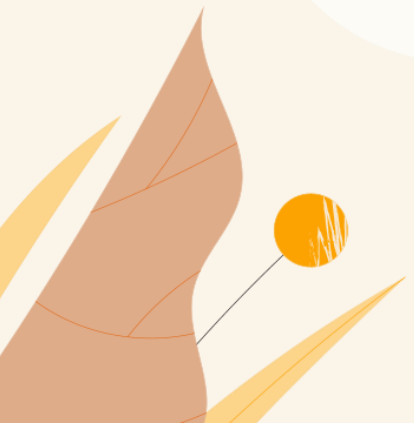


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ





# موضوع : روش های افزایش و تقویت تمرکز



نام مدیر و موسس : سرکار خانم آزیتا کشاورزی

معاون آموزشی : سرکار خانم مریم نیک انجام

مسئول پایه هفتم : سرکار خانم فاطمه شهنازی

شعبه : دبیرستان دخترانه مرکز متوسطه اول



## فهرست :

تعریف تمرکز



تأثیرات تمرکز در زندگی



عوامل موثر بر عدم تمرکز



راه های افزایش تمرکز



نتیجه گیری



## تعریف تمرکز



- تمرکز یک تمرین ذهنی است.
- شرایط محیطی و یا روحی شما ممکن است مانع از تمرکز ذهن شود و این شما هستید که میتوانید ذهن خود را کنترل کنید. نکته حائز اهمیت در افزایش تمرکز مرتب ساختن ذهن و به دنبال آن دسته بندی امور است.
- با ترکیب ابزار و ذهنیت، میتوان محیطی را برای تقویت تمرکز، ایجاد کرد. ذهن آشفته می تواند بر تندرستی شما هم تاثیر بگذارد و حتی ممکن است در خانواده مشکل پیدا کنید و یا در برقراری ارتباط موثر با دیگران دچار ضعف شدید شوید .

## تأثیرات تمرکز در زندگی :

- تمرکز کامل سبب افزایش بهره وری می شود .
- عدم انجام کارها با هم و جلوگیری از خطرات احتمالی
- توجه به نکات ساده و ایجاد تغییر بزرگ





## عوامل موثر بر عدم تمرکز :

### (۱) عوامل ذهنی و درونی :

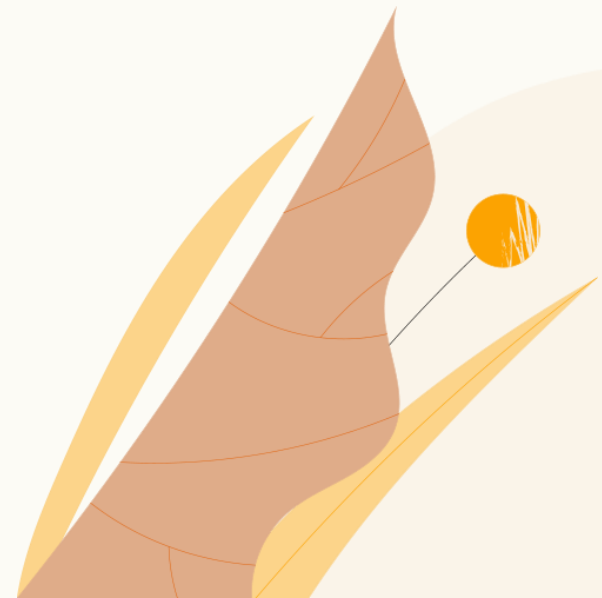
- درد و رنج
- گرسنگی و تشنگی
- سردی و گرمی
- ترس ، خشم و شادی

### (۲) عوامل بیرونی و محیطی :

- نور شدید و ضعیف
- صدای ناهنجار
- فضای مجازی و رسانه ها



# راه های افزایش تمرکز





. تکنیک پومودورو :

فرانچسکو چیریلو

## تکنیک پومودورو



تعیین کردن هدف



تنظیم تایمر برای ۲۵ دقیقه



پرداختن به فعالیت تعیین شده



استراحت کوتاه ۵ دقیقه‌ای



استراحت بلند ۱۵-۳۰ دقیقه‌ای





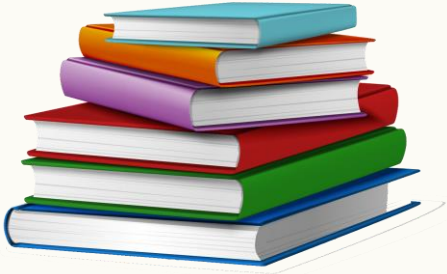
یوگا



هوازی



پیاده روی



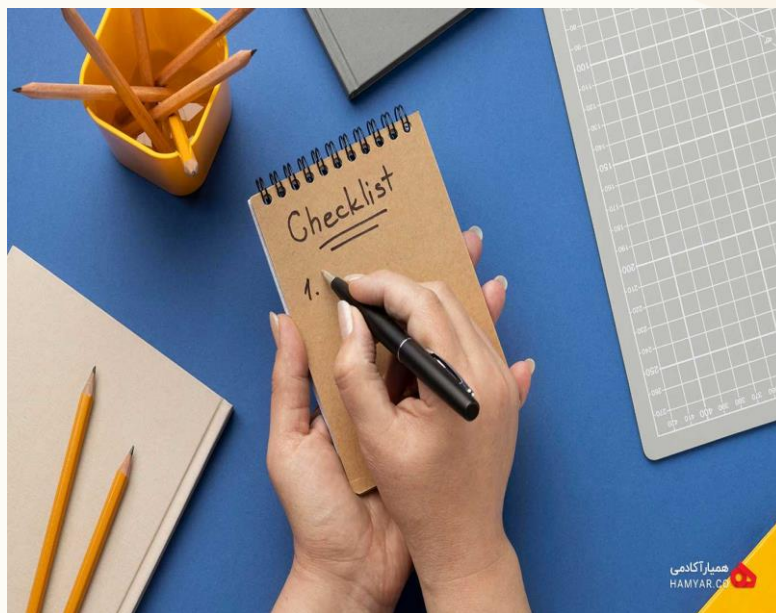
## تمرینات ذهنی :

۱) کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید  
شمارش را بطور ذهنی و با حرکات چشم هایتان انجام دهید.

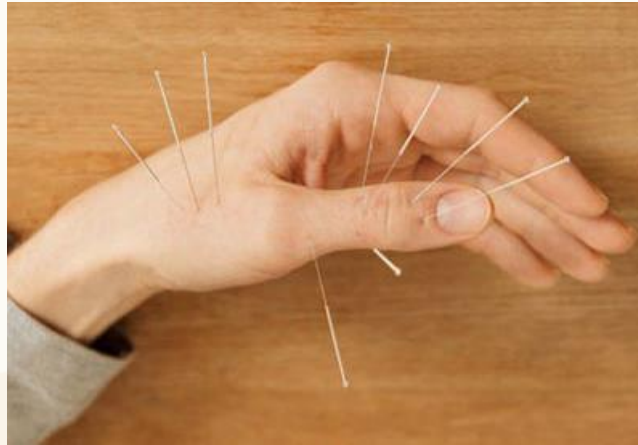
۲) در حالت دراز کشیده عضله هایتان را ریلکس کنید و تنها به ضربان قلب تان بیندیشید. با تمرین این کار  
پس از مدتی میتوانید جریان خون در بدنتان را حس کنید.



دوری از عوامل حواس پرتی :



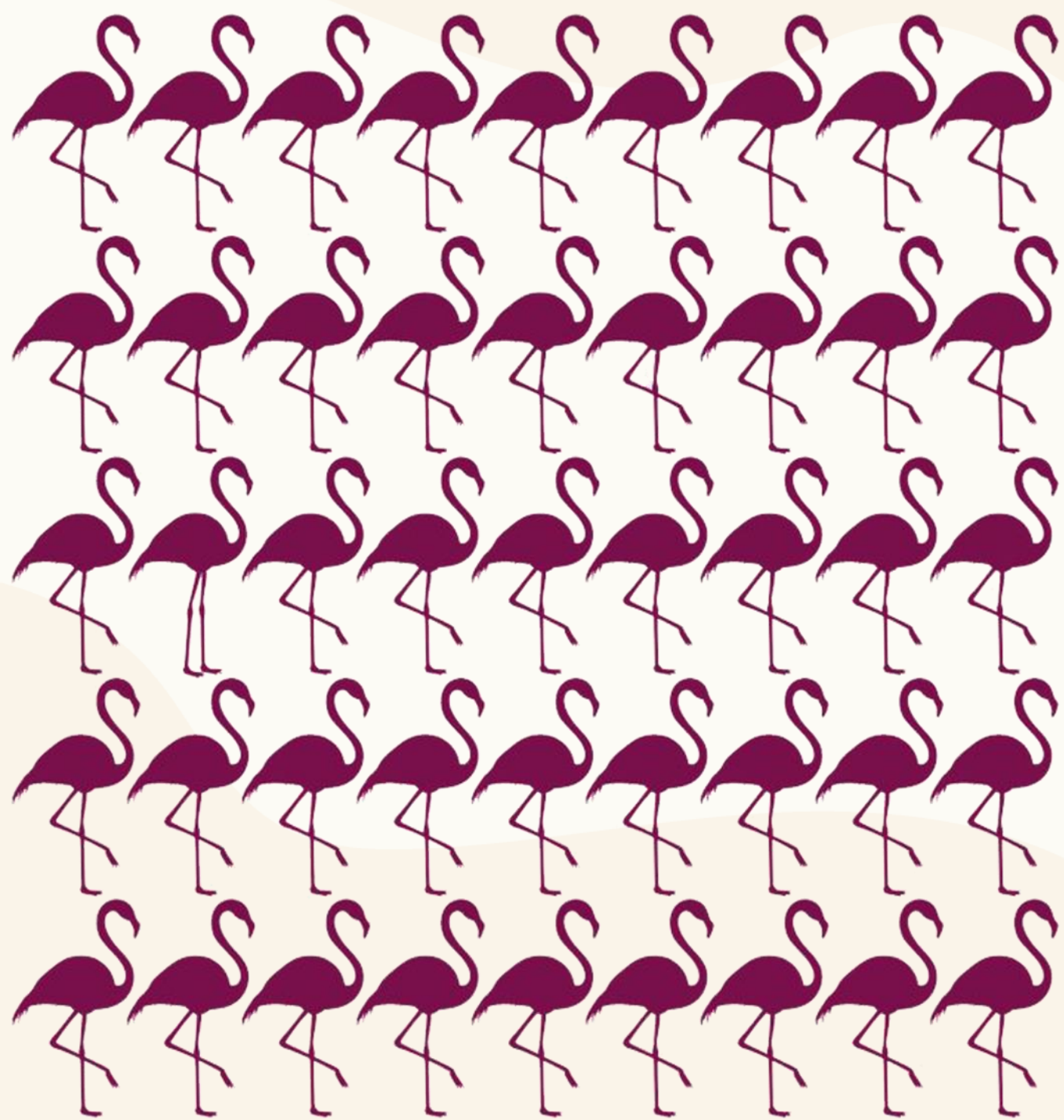
## نکاتی برای افزایش تمرکز (اینفوگرافی):



- مصرف کم مواد قندی
- صبحانه سالم و پروتئینی
- مصرف شکلات تلخ
- مدیتیشن
- حذف حواس پرتی ها
- استراحت منظم
- خط خطی کردن کاغذ
- کنار گذاشتن فضای مجازی
- استفاده از مکمل آمینواسید
- نوشیدن قهوه
- مصرف ماهی
- طب سوزنی
- داشتن چک لیست
- ورزش

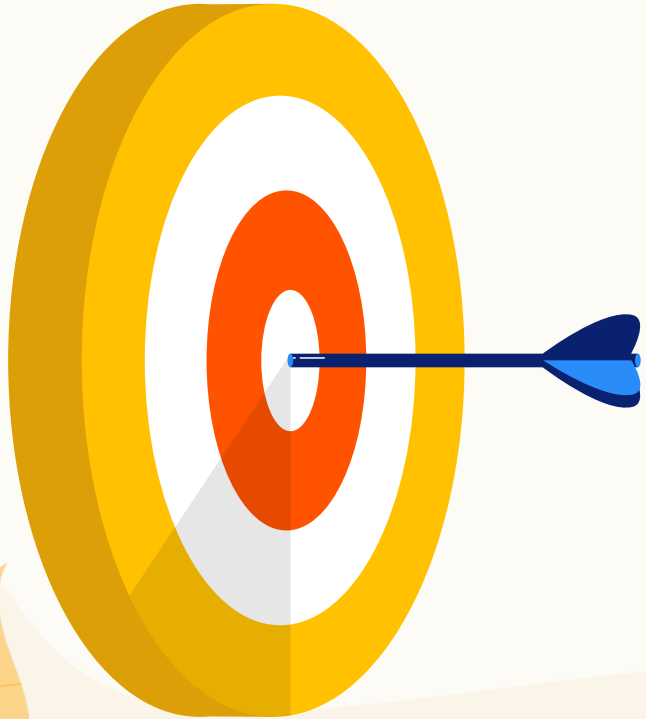
# چگونه تمرکز خود را افزایش دهیم؟





تصویر متفاوت را پیدا کن

## . نتیجه



رسیدن به تمرکز بالا نیازمند تمرین است. همانگونه که برای رسیدن به یک جسم سالم نیازمند یک برنامه ورزشی و غذایی سالم روزانه هستید، برای افزایش تمرکز نیز باید روزانه تمرینات ذهنی داشته باشید تا قدرت کنترل و مدیریت ذهنتان آن را به دست آورید. شما با یک بار انجام دادن تمرینات بالا نمیتوانید به تمرکز بالا دست یابید بنابراین قدرت ذهن خود را بشناسید.



# با سپاس از توجه شما