

Kur je duke punuar, duhet të përqendrohesh. Përqendrimi në punë është gjëja kryesore. Pa përqendrim nuk arrin askund dhe nuk mëson asgjë. Biseda, zhurma, televizori apo muzika e pengojnë përqendrimin tënd duke ta larguar vëmendjen.



Vendi i qetë i punës

- ▶ Kujdesu që vendi yt i punës të jetë në një kënd të qetë të banesës tënde.
- ▶ Merru vesh me prindërit dhe motrat e vëllezërit tuaj që, kur je duke punuar, të të mos bezdisin.
- ▶ Në dhomën ku je duke punuar nuk duhet të kyçet as televizor, as radio. Kjo do ta pengonte përqendrimin tënd duke e vështirësuar njëkohësisht punën tënde.
- ▶ Nëse nuk ke zgjidhje tjetër, atëherë, gjatë kohës së punës, mbylli veshët me shtupë.
- ▶ Mos lësho fare muzikë, sepse mund të ta largojë vëmendjen. Vërtet, që të koncentrohesh dhe që t'i kryesh me sukses detyrat, të duhet qetësi e plotë!

Këshillë

Kur të jesh duke punuar, sajo një tabelë me fjalët «Ju lutem, qetësi» dhe vare në derë apo te vendi yt i punës.

Këshillë

Nëse dëgjon me shumë dëshirë muzikë, atëherë mund ta shpërblesh veten si më poshtë: Gjithmonë pas 15–20 minutash pune të përqendruar mund të bësh një pushim të shkurtër duke dëgjuar një pjesë muzikore. Më së shumti pesë minuta e pastaj sërish e vazhdon punën.



Ushtrimi 4

Merre një fletë dhe shkruaj titullin «Protokolli i zhurmës dhe i shpërqendrimit». Sot dhe disa ditë në vazhdim plotësoje atë nëse të shqetëson apo të shpërqendron diçka. Shoshite vetë apo bisedoje me nënën a babanë se si mund të evitohen shqetësimet apo shpërqendrimet. Shkruaji zgjidhjet në protokoll dhe shiko se a po dëshmoren ato!