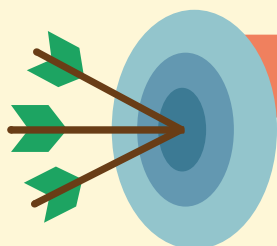




Praktiski padomi, kā veicināt uzmanību un mazināt negadījumu risku mājās

Vairāku uzdevumu vienlaicīga veikšana nenodrošina tādu pašu kognitīvo elastību jeb spēju kvalitatīvi uztvert informāciju, kā fokusēšanās tikai uz vienu lietu reizē. Kā liecina dati, 97,5 % populācijas patiesībā nemaz nespēj vienlaikus veikt divus vai vairākus uzdevumus, reizē saglabājot labas koncentrēšanās spējas. Tas nozīmē, ka veikt vairākas darbības vienlaicīgi un cerēt uz labu rezultātu ir pavisam aplami. Gjensidige Latvija sadarbībā ar RigaBrain® piedāvā praktiskus padomus, kā veicināt uzmanību, lai pēc iespējas vairāk izvairītos no multitaskinga un veicinātu labu pašsajūtu un drošību mājās.



1. IZVIRZĪT MĒRĶUS UN AKTĪVI DOMĀT PAR TIEM

Stingri pieņemot lēmumu, ka ir nepieciešams veikt citu uzdevumu, smadzenēm tiek padots signāls, kas izslēgs vecā uzdevuma kognitīvos

noteikumus un ieslēgs procesus jaunā uzdevuma veikšanā. Veicot kādu darbu, tam ir nepieciešams pilnība koncentrēties – nemēģiniet apvienot augstskolas lekcijas tiešsaistē ar ēst gatavošanu, darba sapulci zoom ar mājas kārtošānu vai citu saimniecisku darbu veikšanu, jo gala rezultātā – cietīs veicamā darba kvalitāte un rezultāts.



2. PLĀNOT SAVU IKDIENU UN LAIKU



Ir svarīgi plānot savu darba dienu un censties pie tā arī pieturēties, izpildot veicamos uzdevumus. Jāatceras, ka laiks, kas tiek pavadīts mērķtiecīgi ir daudz efektīvāks – tas attiecas ne tikai uz darbu, bet arī mājās veicamajiem uzdevumiem.

Ieplāno cikos gatavosi pusdienas, cikos mazgāsi veļu un vedīsi pastaigā suni, un iespēju robežās centies plānot ap šiem notikumiem. Jo vairāk lietu atstāsi pašplūsmā, jo lielāks risks, ka nespēsi izdarīt neko no plānotā.

Ideālā gadījumā, 24 stundu laikā ir nepieciešams atvēlēt laiku rūpēm ar sevi (*pašrūpei*), darbam vai mācībām (*produktivitātei*), atpūtai (*brīvais laiks*) un miegam. Lai to panāktu, ir nepieciešama disciplīna, bet ar laiku tas kļūst par ikdienišķu ieradumu.



3. IEVIEST ERGONOMISKAS ATPŪTAS PAUZES

Ik pēc vidēji 35 minūtēm ir jāievēro atpūtas pauze, kuras laikā izkustēties, padzerties ūdeni un būt aktīvam vismaz 5 minūtes.

Šāda pauze ļauj smadzenēm pārslēgties un atjaunot koncentrēšanos turpmākajiem darbiem. Šādas atpūtas pauzes ir iespējams apvienot ar citiem darāmajiem darbiem un pavadīt tās produktīvi, piemēram, pastaigājoties ar suni, veicot ātrus uzkopšanas darbus vai ikdienas vingrošanu.

4. IEKĀRTOT MĀJAS UN DARBA VIDI UN UZTURĒT TO KĀRTĪGU

Veicot kādu darbu, rokas stiepiena attālumā ir ieteicams izvietot tikai nepieciešamos objektus, pārējos noliekot tālāk vai noņemot pavisam. Tādējādi tiek novērsti visi iespējamie uzmanības traucēkļi, kā arī kārtīgāka vide palīdz būt fokusētam. Kārtīga darba videi ir ne tikai estētiskā puse, bet arī praktiskā – viss nepieciešamais atrodas pa rokai, savukārt liekais – netraucē. Tā, piemēram, ir iespējams izvairīties arī no vairākiem riskiem – sakārtojot vadus, mazinās risks, ka kāds aiz tiem paklups, no datora drošā attālumā novietota ūdens glāze nebūs bīstama tehnikai, gadījumā, ja apgāzīsies.



5. PIERAKSTĪT SAVUS SVARĪGOS UN STEIDZAMOS DARBUS

Labs veids, kā saglabāt fokusu, ir uzrakstīt uzdevumus, kurus ir nepieciešams paveikt nākamās stundas laikā un tad savukārt pierakstīt laiku, cik ilgi šī uzdevuma veikšana varētu aizņemt.

Tādējādi cilvēkam jau darbu veikšanas sākumā tiek skaidri definētas prioritātes un tiek nodots signāls smadzenēm. Tas mazinās risku, ka darbi tiks darīti paralēli viens otram un novedīs līdz nekvalitatīvam rezultātam vai tiks aizmirsti un neizdarīti vispār. Tas attiecas gan uz darbu un mācībām, gan uz ikdienas mājās darbiem.

Papildus visam augstāk minētajam, aicinām ievērot arī RigaBrain® piedāvāto zelta piecinieku, kas veicina optimālu smadzeņu darbību:

1.



Kvalitatīvi izgulēties – iespēja smadzenēm pārstrādāt un atmiņā noglabāt dienas laikā uzkrāto informāciju.

2.



Lietot pilnvērtīgu uzturu – iespēja smadzenēm veidot jaunus neironu savienojumus.

3.



Kustēties – muskuļu darbības laikā veidojas hormons, kas atbild par jaunu savienojumu veidošanos starp neironiem.

4.



Komunicēt – komunicēt ar sev mīļiem un tuviem cilvēkiem, kas ļauj smadzenēm kalibrēties un sagādāt pozitīvas emocijas.

5.



Menedžēt stresu – apzināties un pārvaldīt savas emocijas, lai stress neietekmētu morālo un fizisko pašsajūtu.

