

## Akcja Koncentracja - licealistki ze Skierniewic pomagają uczniom skupić się na lekcjach

data aktualizacji: 2025.03.22 autor: Łukasz Saptura



(foto: Akcja Koncentracja)

**Czy zastanawialiście się, jak długo potraficie skupić się na jednej czynności? W dobie wszechobecnych bodźców, szczególnie dla dzieci i młodzieży, koncentracja staje się coraz większym wyzwaniem. Widząc ten problem, sześć uczennic Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Prusa w Skierniewicach postanowiło działać. Tak narodziła się „Akcja Koncentracja” - projekt, który pomógł młodszym uczniom w poprawie skupienia na lekcjach.**

Przez kilka miesięcy licealistki (Zofia Pawlik - liderka, Aleksandra Wojda, Anastazja Stefańska, Maja Cieślak, Barbara Kozłowska i Zuzanna Nowak) prowadziły wykłady i warsztaty w szkołach podstawowych na terenie Skierniewic i powiatu skierniewickiego. Uczyły młodszych kolegów skutecznych metod koncentracji, które miały pomóc im zarówno w nauce, jak i w codziennym funkcjonowaniu. Spotkania cieszyły się ogromnym zainteresowaniem - zarówno ze strony uczniów, jak i nauczycieli, którzy dostrzegali rosnący problem braku skupienia na lekcjach.

- Chciałyśmy pokazać dzieciom, że koncentracja to umiejętność, którą można trenować. Dzięki prostym ćwiczeniom każdy może poprawić swoją efektywność - mówi jedna z organizatorek, Aleksandra Wojda.

### **Efekty i zakończenie projektu**

Przez cały czas trwania „Akcji Koncentracji” licealistki testowały różne techniki uważności i konsultowały się z ekspertami. Współpracowały z psychologiem szkolnym oraz Centrum „Psyche”, które wspierało je merytorycznie. Warsztaty dostarczyły cennych wskazówek setkom uczniów, pomagając im lepiej organizować naukę i radzić sobie z rozpraszaczami.

Projekt zakończył się 15 kwietnia, a jego organizatorki liczą na zdobycie nominacji do prestiżowych Złotych Wilków - nagrody dla najlepszych inicjatyw społecznych w ramach „Zwolnionych z teorii”.

[[[2485]]]

Choć „Akcja Koncentracja” dobiega końca, jej wpływ na młodych ludzi pozostanie na długo. Licealistki udowodniły, że zmiana w sposobie uczenia się jest możliwa, a umiejętność skupienia to klucz do sukcesu. Ich projekt może być inspiracją dla kolejnych pokoleń uczniów i nowych edycji „Zwolnionych z teorii”.

Jedno jest pewne - koncentracja to coś, co warto trenować, a każda inicjatywa, która pomaga w jej rozwijaniu, ma ogromne znaczenie.

Źródło:

<https://eglos.pl/aktualnosci/item/44912-akcja-koncentracja-licealistki-ze-skierniewic-pomagaja-uczniom-skupic-sie-na-lekcjach>