

GWIAZDOZBIÓR KONCENTRACJI

Gwiazdozbiór ten kryje w sobie informacje na temat koncentracji. Zajrzyj do środka, a znajdziesz tam ćwiczenia, które wzmocnią u twojego dziecka umiejętność skupiania uwagi.



Spis treści

1. Duża Gwiazda - pojęcie ogólne	2
2. Gwiazdka Koncentracja i ruch	3
3. Gwiazdka Koncentracja i zmysł słuchu	5
4. Gwiazdka Koncentracja i zmysł smaku	7
5. Gwiazdka Koncentracja i zmysł węchu	9
6. Gwiazdka Koncentracja i zmysł wzroku	11
7. Mała Gwiazdka - ćwiczenia dla 6-8 latków	14
8. Średnia Gwiazdka - ćwiczenia dla 9-11 latków .	19



1. Duża Gwiazda - pojęcie ogólne

KONCENTRACJA – czym dokładnie jest i jak ją wzmocnić?

To umiejętność selekcji docierających do nas informacji i skupienie się w danej chwili tylko na jednej rzeczy/czynności tej, która ma dotrzeć do podświadomości i zostać tam zapisana na dłużej.

Koncentracja często kojarzy się ze słowem UWAGA i tak naprawdę w dużej mierze bez niej dziecko nie zapamięta tyle, ile byśmy od niego oczekiwali. Jeżeli przyciągniemy uwagę dziecka, sprawimy, że będzie zainteresowane wykonaniem danego zadania. Bardzo mocno jest to powiązane z pojęciem MOTYWACJI, ponieważ ma ona istotny wpływ na koncentrację uwagi. Motywacja to stan, w którym dziecko jest skupione na celu i działaniu, aby go osiągnąć. Jeśli nie pokażemy dziecku pozytywnej strony wykonania danego zadania (posprzątania pokoju, odrobienia lekcji, nauki czy porządkowania zabawek) i nie sprawimy by pojawiła się w nim wewnętrzna bądź zewnętrzna motywacja, bez względu na jego charakter skupienie będzie znikome, a dana czynność będzie zajmować dwa razy dłużej i nie przynosi odpowiednich rezultatów. Gdy dziecko jest odpowiednio zmotywowane, zapamiętywanie jest trwalsze i efektywniejsze, a nauka przebiega znacznie szybciej. Dzięki motywacji dziecko wyrabia w sobie wytrwałość oraz systematyczność.

CIEKAWOSTKA

Dziecko 2–4-letnie koncentruje się na ok. 5–15 minut.

Dziecko 5–7-letnie koncentruje się na ok. 15–25 minut.

Dziecko 8–10-letnie koncentruje się na ok. 25–35 minut.

Dziecko 11–13-letnie koncentruje się na ok. 35–45 minut.

Dziecko 14–16-letnie koncentruje się na ok. 45–55 minut.

Starsze dzieci najbardziej efektywnie się uczą przez 45 minut. Przez pierwsze 10 minut ich koncentracja i skupienie na nauce są na najwyższym poziomie, czyli 100%. Po 10 minutach ich efektywność zapamiętywania i koncentracja spadają do 60%, ale po 30 minutach odrobinę wzrastają do 65% i ten stan trwa ok. 15 minut. Kiedy mija 45. minuta nauki, skupienie obniża się, a po 60. minucie wynosi 0%.

Na wydajność umysłu wpływa także to, o jakiej porze się uczymy. Najlepsza jest godzina 10.00 bądź 20.00. W godzinach od rana do południa, tj. od 8.00 do 12.00, można zaobserwować największą efektywność. Oczywiście zdarzają się wyjątki i te godziny nie muszą sprawdzić się u wszystkich. Najlepiej obserwować dziecko, aby dowiedzieć się o jakiej porze dnia jest najbardziej wydajne, kreatywne i energiczne.

Na jakość koncentracji zarówno u dzieci, jak i dorosłych wpływa wiele czynników: miejsce, otoczenie, czas nauki, pozycja ciała, a nawet pora roku.

CIEKAWOSTKA

Człowiek pamięta:

10% tego, co czyta;

20% tego, co słyszy;

30% tego, co widzi;

50% tego, co widzi i słyszy;

70% tego, co sam pisze i mówi;

90% tego, co mówi i robi.

2. Gwiazdka Koncentracja i ruch

Zalety wykonywania prostych ćwiczeń fizycznych w trakcie nauki:

- ✗ pomagają w utrzymaniu koncentracji.
- ✗ wspomagają prawidłowy rozwój psychofizyczny.
- ✗ rozwijają sferę emocjonalną oraz społeczną.

- ✖ pobudzają umysł do działania.
- ✖ wspomaga naukę koncentracji na wykonywanym zadaniu.
- ✖ odprężają i pomagają w rozładowaniu emocji.
- ✖ poprawiają synchronizację między półkulami mózgowymi.
- ✖ wykonywane w parach rozwijają umiejętności współpracy.
- ✖ rozluźniają mięśnie.
- ✖ pobudzają mózg do pracy.
- ✖ powodują wzrost poziomu endorfin, czyli hormonu szczęścia.

Przykładowe ćwiczenia do wykonania samodzielnie lub w parach:

-  Wykonaj serię podskoków: równomierne skoki w miejscu, szybkie i rytmiczne podskoki w miejscu, skoki ze złączonymi nogami, podskoki na jednej nodze, naprzemienne podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze.
-  Kilka razy dotknij prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie.
-  Kilka razy wykonaj skręty tułowia - naprzemiennie w lewo i w prawo.
-  Kilka razy wykonaj delikatny skręt tułowia z dotknięciem uniesionej lewej stopy prawą dłońią i odwrotnie.
-  Kilka razy zrób jednocześnie naprzemienne wymachy rękami i nogami (lewa ręka - prawa noga, prawa ręka - lewa noga).
-  Kołyska (samodzielnie lub w parze) - usiądź na podłodze z podciągniętymi nogami i kołysz się na boki raz szybciej, raz wolniej. Możesz również je wykonać z drugą osobą i wtedy niech ona cię kołysze, zmieniając tempo.
-  Konik na biegunach (samodzielnie lub w parze) - ćwiczenie analogiczne do kołyski, lecz ruch kołysania odbywa się do przodu i do tyłu.



Wiosłowanie (w parze) - usiądźcie naprzeciwko siebie z rozłożonymi szeroko nogami i złapcie się nawzajem za nadgarstki, następnie przeciągajcie tak, aby jedno z was kładło się plecami na podłogę, a drugie pochylało do przodu i odwrotnie.



Balansowanie (w parze) - stańcie naprzeciwko siebie w rozkroku i złapcie za nadgarstki, a następnie odchylcie do tyłu.

3. Gwiazdka Koncentracja i zmysł słuchu

KONCENTRACJA = TRENING ZMYŚŁÓW

Zmysły i to, w jakim stopniu są wyćwiczone, bardzo mocno wpływa na poziom koncentracji dzieci i dorosłych. Mają one kluczową rolę w procesie nauki i rozwoju dziecka. Każdy zmysł można odpowiednio wyćwiczyć, a tym samym podnieść stopień koncentracji.

Słuch to zmysł umożliwiający odbiór fal dźwiękowych o różnej częstotliwości i natężeniu, przez co jest podstawą do prawidłowego kształtowania mowy.

Prawidłowy trening słuchu uczy koncentracji i skupienia. Muzyka jest bardzo istotna w procesie rozwoju koncentracji uwagi. Skupienie i melodia są świetną parą, ponieważ właściwie dobrane dźwięki sprawiają, że mózg znacznie szybciej przyswaja informacje, które chcemy zapamiętać.

Utwory bez tekstu, w których muzyka jest spokojna, to najlepsze rozwiązanie podczas nauki. Najlepiej słuchać muzyki filmowej, odgłosów natury (ptaki, strumień, szum wiatru czy fale morza), muzyki elektronicznej, klasycznej (barokowej) i neoklasycznej.

Jeśli od małego dziecko będzie słuchać odpowiednio dobranej muzyki, wpłynie to na jego umiejętność koncentracji uwagi oraz na emocje – zyska możliwość odbioru przyjemnych doznań. Muzyka pozytywnie zadziała na jego umysł, a tym samym ciało. Wydobędzie z dziecka ekspresję i chęć do zabawy, rozwinie wyobraźnię i kreatywność, wrażliwość, pamięć, a także spostrzegawczość. Będzie potrafiło pełniej wyrazić siebie i swoje potrzeby, stanie się bardziej twórcze. Muzyka puszczona w tle podczas nauki i wykonywania zadań może sprawić, że dziecko szybciej będzie zapamiętywało, oprócz tego może pozytywnie zadziałać na kontakty z rówieśnikami, a także rozwinąć zdolności komunikacyjne.



- Płyty, które mogą pomóc w nauce i sprzyjać koncentracji (to sprawa bardzo indywidualna i może nie przypaść każdemu od razu do gustu, warto więc sprawdzić, jakie utwory spodoba się dziecku i takie stosować)¹:

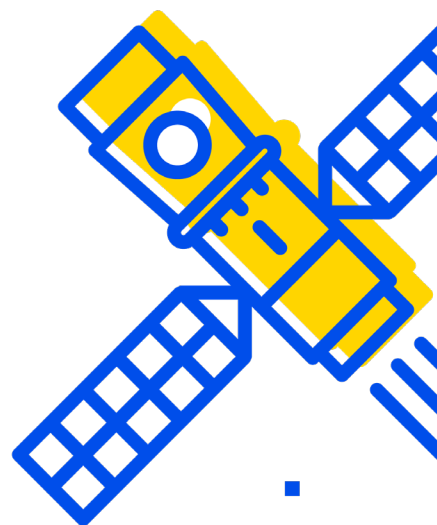
- ✗ kiedy chcemy stworzyć spokojną atmosferę – płyta Watermark Enyi;
- ✗ gdy chcemy połączyć zdobyte już informacje – Deep Breakfast Raya Lyncha;
- ✗ kiedy pragniemy wyznaczyć sobie jakieś cele – Rydwany Ognia Vangelisa;
- ✗ kiedy pragniemy zmienić tempo pracy – Terra Magica – Planet of Light Georga Deutera, Run Away zespołu The Real McCoy, I Want You grupy Savage Garden.

Ćwiczenia rozwijające zmysł słuchu, które pomogą w lepszej koncentracji

Polegają one w głównej mierze na rozpoznawaniu różnorodnych dźwięków oraz linii melodycznych. Jak przeprowadzić takie ćwiczenia?

- 🎯 Puszczać dziecku różne odgłosy natury i pomóc odkryć, co to za dźwięki, np. naucz je rozpoznawać śpiewy różnych ptaków: skowronka, gila, wróbla, jaskółki, sikorki itd.
- 🎯 Włączyć dziecku spokojną melodię (bez słów), dać mu kartkę i kredki, a następnie niech narysuje to, co przychodzi mu jako pierwsze do głowy i skojarzy mu się z melodią.
- 🎯 Pozwól dziecku zamknąć oczy, niech znajduje się w wygodnej pozycji. Weź książkę i przewracaj kartki – zadaniem dziecka jest policzyć, ile ich przewróciłeś.

¹ A.Forzpańczyk, Koncentracja, skuteczny trening skupiania uwagi, Samo - Sedno, s. 62, Warszawa 2015



4. Gwiazdka Koncentracja i zmysł smaku

Smak to zmysł, który w znacznym stopniu wpływa na naszą koncentrację uwagi. Zmysł ten pozwala nam rozpoznać artykuły spożywcze za pomocą receptorów smakowych znajdujących się na języku.

CIEKAWOSTKA

Dorosły człowiek posiada aż 10 tysięcy kubków smakowych. Co 10 dni niektóre z nich ulegają rozpadowi, ale w ich miejsce pojawiają się nowe. Kubki smakowe są pobudzane przez związki chemiczne, które znajdują się w spożywanym pokarmie. Dzięki nim odczuwamy smaki: gorzki, kwaśny, słony, słodki oraz piąty smak – umami (smak mięsny – niektórzy nazywają go bulionowym i często kojarzony jest ze smakami azjatyckimi, jego źródłem jest kwas glutaminowy).

Wpływ diety na koncentrację uwagi

Odpowiednio dobrana dieta właściwie wpłynie na pracę mózgu, który zużywa najwięcej (ok. 20–25%) energii podczas nauki. Aby procesy skupienia, myślenia i zapamiętywania przebiegały prawidłowo, powinniśmy dostarczyć organizmowi odpowiednią liczbę kalorii i zapewnić niezbędne składniki. Mózg odpowiednio pracuje, kiedy dostarczamy do organizmu glukozę (cukier prosty, tworzy białka i tłuszcze) oraz tlen, który pomaga w spalaniu glukozy.

Składniki odżywcze wspierające pamięć i koncentrację

Węglowodany złożone rozkładają się znacznie dłużej niż węglowodany proste, więc stanowią źródło „dobrej energii”. Znajdziemy je przede wszystkim w: pieczywie pełnoziarnistym, otrębach pszennych, ziemniakach, brązowym ryżu, musli, kielkach i fasoli.

Kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6, omega-9 są bardzo istotne w pracy mózgu. Kwasy te znajdziemy w: oleju rzepakowym, sojowym, orzechowym i w orzechach, siemieniu lnianym, awokado, warzywach zielonych liściastych np. sałacie, kapuście.



Badania wykazują, że powinniśmy jeść ryby co najmniej 2 razy w tygodniu, jednak statystyki pokazują, że Polacy nieczęsto sięgają po ten produkt, przygotowując posiłki. Spożywanie ryb pozytywnie wpływa nie tylko na mózg, ale także na włosy, skórę i paznokcie. W odpowiednio dobranych rybach, które nie są faszerowane antybiotykami, znajdują się: jod, witamina D, magnez, wapń oraz selen. Różne ryby zawierają rozmaite wartości odżywcze, np. makrela ma wysoką zawartość witaminy A i żelaza, dorsz – białka, selenu, jodu i witaminy B12, a śledź – kwasów omega-3, witamin A, D, E, a także jodu i selenu.

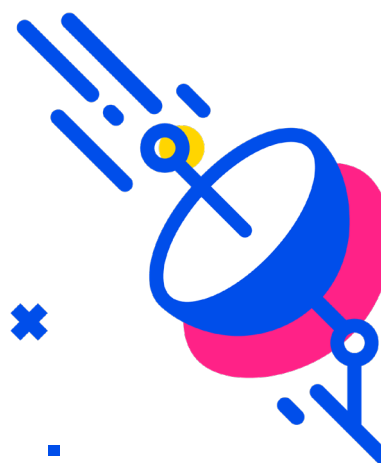
Magnez wspomaga proces przewodzenia impulsów z nerwów do mięśni. Aktywizuje enzymy współpracujące z witaminami B1 i B6, co doprowadza do wzrostu energii i ochrony układu nerwowego przed metalami ciężkimi. W sytuacji stresującej wydziela w organizmie adrenalinę. Magnez wzmacnia odporność i pomaga zapobiegać zatruciom. Występuje w: gorzkiej czekoladzie, orzechach laskowych, kakao, grochu, kaszy gryczanej, chlebie żytnim i razowym, nasionach chia, siemieniu lnianym.

Potas dotlenia mózg, wpływa na jego efektywność, ułatwia koncentrację i poprawia zdolność zapamiętywania. Dostarczymy go organizmowi, jedząc: winogrona, banany, ziemniaki, brzoskwinie, pomidory, szpinak, łososia, arbuzy.

Żelazo umożliwia transport tlenu do mózgu i magazynowanie go, co sprawia, że umysł działa szybciej i sprawniej. Pierwiastek ten możemy znaleźć w: orzechach, czerwonym mięsie, roślinach strączkowych, produktach zbożowych, żółtkach jaj, brokułach, natce pietruszki, grochu, fasoli.

Lecytyna usprawnia pracę układu nerwowego i pomaga w procesie przemiany materii. Znajduje się w mózgu i tkankach nerwowych. Dzięki umiejętności mieszania tłuszczów z wodą pomaga we wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, ułatwia trawienie i uodparnia organizm przed czynnikami stresogennymi. Produkty, w których znajdziemy lecytynę: orzechy, nasiona słonecznika, kielki pszenicy, żółtka jaj, fasola, soja.

Woda tak ważna dla organizmu, odpowiedzialna jest za rozpuszczanie i transport pokarmu, usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii i odżywienie komórek. Woda reguluje temperaturę ciała, ułatwia wchłanianie pokarmu, zwilża gałki oczne, zwiększa poziom energii, polepsza pamięć i skupienie. Brak odpowiedniej ilości wody dostarczanej organizmowi może się przyczynić do odwodnienia, a tym samym mogą się pojawić problemy z koncentracją i zapamiętywaniem.



Witaminy wspomagające pamięć i koncentrację oraz zawierające je produkty



Witamina A – marchew, brokuł, morela, wątróbka, śliwka, wiśnia, szpinak.



Witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) – drożdże, ser, ziemniaki, mleko, orzechy, jajka, fasola, wątróbka.



Witamina C – natka pietruszki, papryka, kalarepa, brukselka, kalafior, szpinak, grejpfrut, czarna porzeczka.



Witamina D – łosoś, węgorz, śledź, makrela, dorsz, mleko, jajka, oleje roślinne.



Witamina E – nasiona słonecznika, migdały, orzechy laskowe i ziemne, oleje roślinne.

Aby dziecko było bardziej skoncentrowane, powinno spożywać zdrowe i pełnowartościowe posiłki co 3–4 godziny. Zapobiega to spadkowi glukozy we krwi. Podawaj dziecku produkty zawierające niezbędne witaminy i mikroelementy, wodę, warzywa, owoce, orzechy, ryby, nasiona i rośliny strączkowe. Ograniczenie słodczy i produktów sztucznie barwionych, zawierających dużo soli i konserwantów, poprawi koncentrację podczas nauki.

5. Gwiazdka Koncentracja i zmysł węchu

Kolejny zmysł, który wpływa na koncentrację, to **węch**. Jego działanie polega na wrażliwości receptorów, które znajdują się w nosie, na bodźce zapachowe rozproszone w powietrzu lub wodzie. Kiedy pobudzimy narząd węchu, poczujemy zapach. **Węch** jest najbardziej rozwiniętym zmysłem pamięciowym, który wpływa na ludzki umysł, i to właśnie zapachy ukorzeniają się w naszym umyśle najtrwalej i najsilniej, mocno oddziałując na nasz nastrój i psychikę.

CIEKAWOSTKI

W nosie człowieka znajduje się 5 mln receptorów węchowych na cm kw. nabłonka, u psa jest to 200 mln komórek na 80 cm kw. nabłonka¹.

¹ A.Forzpańczyk, Koncentracja, skuteczny trening skupiania uwagi, Samo - Sedno, s. 66, Warszawa 2015

Każdy z 5 mln receptorów węchowych ma swój własny, odrębny skład genowy.

Ludzki nos jest w stanie rozróżnić 10 tys. różnych woni.

Wpływ olejków eterycznych na koncentrację uwagi

W przypadku czystego olejku roślinnego mamy do czynienia z mocnym koncentratem, ponieważ zawiera on naturalne oleje roślinne, a tym samym ma intensywny aromat i silne właściwości terapeutyczne. Stosując olejki eteryczne, nie tylko poprawiamy stan zdrowia, cerę czy nasz nastrój, ale pozytywnie wpływamy na emocje i zapamiętywanie. Odpowiednio dobrane zapachy olejków eterycznych sprawiają, że łatwiej i przyjemniej kojarzymy i odtwarzamy pewne wydarzenia, informacje i fakty. Olejki cytrusowe można wykorzystywać przez kilka miesięcy, natomiast olejki korzenne nawet do kilku lat.

Zapachy olejków eterycznych, tak jak muzyka czy smaki, są kwestią gustu i należy najpierw sprawdzić, które z nich działają na dziecko pozytywnie, a które je drażnią. Kiedy znajdziecie ten odpowiedni zapach, może on zdziałać cuda w procesie nauki i koncentracji.

W stymulowaniu koncentracji uwagi z wykorzystaniem węchu chodzi przede wszystkim o dopasowanie nuty zapachowej tak, aby pobudzić mózg do pracy. Warto, aby dziecko używało tego samego zapachu do nauki i potem podczas powtarzania materiału, tak aby informacje skojarzyły mu się z daną wonią i aromatem.

Jak zapachy mogą pomóc w koncentracji?

- Orchidea i ambra wzmocnią skupienie i spostrzegawczość.
- Zapach cytrusów pomoże skoncentrować uwagę i przyspieszy proces zapamiętywania.
- Mięta pieprzowa sprawi, że dziecko poczuje się orzeźwione, pozytywnie nastawione, a to dobrze wpłynie na pamięć i koncentrację.
- Dzięki zapachu róży dziecko lepiej będzie spać, co wpłynie na utrwalenie wiedzy podczas snu.
- Goździki motywują dziecko do działania i sprawią, że będzie wytrwalsze w procesie nauki.
- Zapach lawendy dobrze wpłynie na dziecko, kiedy będzie zmęczone i będzie potrzebować odpoczynku, uspokoi jego myśli i zrelaksuje.
- Koncentrację poprawiają zapachy wanilii, kolendry i gałki muskatołowej. Wpłyną one również pozytywnie na działania intelektualne.
- Uspokajający i odświeżający umysł zapach rozmarynu sprawi, że dziecko będzie lepiej zapamiętywać i odtwarzać wiedzę, którą już przyswoiło².

² Koncentracja, Agnieszka F., Samo - Sedno, Warszawa 2015, s. 65



Dziecko może rozwijać zmysł węchu i się nim bawić tak, aby doświadczając, jak najwięcej zakodować w swojej podświadomości. Pora roku sprzyja poznawaniu zapachów, niech dziecko wącha kwiaty i stara się niektóre z nich rozpoznać, niech wącha drzewa, przyrodę. Zaraz po deszczu otwórz balkon, taras lub wyjdźcie na dwór, aby dziecko mogło powąchać tę świeżość. Pozwól dziecku od czasu do czasu wspólnie z tobą przygotować jakieś danie, najlepiej jego ulubione (naleśniki, babeczki, zupę pomidorową, ciasteczka itp.), aby miało pozytywne skojarzenia i chciało częściej tego doświadczać. Jeśli macie wannę i możliwość przygotowania kąpeli aromatycznej, dziecko na pewno bardzo się ucieszy, bo może to być coś nowego i zaskakującego, a dzieci lubią poznawać i odkrywać. Pozwól dziecku popsikać się twoimi bądź kogoś innego perfumami, aby zobaczyło, jak różne mogą być zapachy i jak wiele ich jest na półkach sklepowych. Jest wiele okazji do praktykowania rozpoznawania zapachów, a tym samym ćwiczenia koncentracji dziecka.

6. Gwiazdka Koncentracja i zmysł wzroku

Zmysł **wzroku** sprawia, że możemy swobodnie wykonywać codzienne obowiązki, poruszać się w przestrzeni, zdobywać wiedzę i podziwiać otaczający nas świat. To dzięki receptorom wzroku, które znajdują się w siatkówce oka, mamy zdolność odbierania bodźców świetlnych.

CIEKAWOSTKI¹

Siatkówka oka, czyli światłoczuła błona na tylnej ścianie gałki ocznej, ma grubość niewiele większą od żyłki.

Siatkówka składa się ze 130 milionów fotoreceptorów (komórek reagujących na bodźce optyczne).

Tylko 6 milionów spośród tych komórek stanowią czopki, które jako jedyne rozróżniają i przetwarzają pełną paletę barw.

Wspomniane 6 milionów komórek może przetwarzać i rozróżniać 8 milionów rozmaitych odcieni.

Co drugi z miliardów fotonów wchodzących do oka dociera do powierzchni siatkówki. Odpowiada to mniej więcej 100 megabajtom danych przesyłanych w ciągu sekundy.

¹ Wszystkie poniższe ciekawostki na podstawie: A. Forzpańczyk, Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi, seria Samo Sedno, Warszawa 2015, s. 81.



Wpływ kolorów na koncentrację uwagi

Każdy człowiek inaczej widzi kolory (zależy to od percepcji wizualnej) i jednemu podobają się żywe barwy, bardziej jaskrawe i wyraziste, a komuś innemu – delikatnie i stonowane. To, jakimi kolorami się otaczamy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie – barwy mogą nas rozweselić, rozdrażnić, uspokoić czy zasmucić. Kolory mogą też ocieplić wnętrze bądź je oziębic. Wychodzi zatem na to, że barwy wpływają na stan psychiczny i fizyczny człowieka.

Możemy rozróżnić dwie grupy kolorów: zimne – uspokajają i wpływają na zwolnienie naszego tętna – oraz ciepłe – powodują przyspieszenie naszego tętna i motywują do działania. Kolory wpływają na umysł następująco: **czerwień i pomarańcz** dodają nam energii, sprawiają, że chcemy działać, jesteśmy pewni siebie, chcemy być zauważeni; **błękit** powoduje wyciszenie i odprężenie, sprzyja regeneracji; **żółć** ułatwia koncentrację i naukę; **zieleń**, podobnie jak niebieski, sprawia, że organizm się uspokaja i ułatwia koncentrację.

Wykorzystywanie kolorów w znacznym stopniu pomoże dziecku podczas robienia notatek i w dalszym procesie zapamiętywania i utrwalania materiału. Kiedy dziecko musi się nauczyć wierszyka składającego się z kilku zwrotek, każdą z nich możesz zaznaczyć bądź przepisać innym kolorem tak, aby dziecko lepiej zapamiętywało dzięki skojarzeniom, że np. pierwsza zwrotka była zielona, druga niebieska, a trzecia żółta. Dzięki temu, kiedy zamknie oczy, jego umysł szybciej podsunie mu obraz kolejno nauczonych wersów w danej kolorystyce. Niech dziecko podczas nauki podkreśla, zaznacza, bierze w kółeczko, rysuje drobne elementy, aby mózg z łatwością je skojarzył i zapamiętywanie materiału stało się łatwiejsze. Pomóż dziecku ustalić jakiś system, np. aby rzeczy najważniejsze były różowe, daty, nazwy czy imiona – zielone, liczby – niebieskie, a to, czego trzeba się nauczyć na pamięć – żółte.

Ćwiczenia wpływające na zmysł wzroku, które pomogą dziecku w koncentracji



1. Pomóż dziecku w nauce rozpoznawania barw ciepłych i zimnych, wykorzystując kolory pomieszczeń i przedmioty, które masz w domu: ubrania, zabawki, kredki. Jeśli macie taką możliwość, zagrajcie w kolory: rzucajcie między sobą piłkę i jednocześnie wypowiadajcie nazwę koloru. Tylko wtedy, gdy gracz usłyszy nazwę ciepłej barwy, łapie piłkę. A kiedy osoba rzucająca wypowie nazwę barwy zimnej podczas rzucania piłki, nie można jej złapać.

Kolory ciepłe: czerwony, pomarańczowy, brązowy i żółty.

Kolory zimne: niebieski, fioletowy, zielony i szary.





2. Niech dziecko wybierze pięć kolorów, zamknie oczy i ogląda te barwy w wyobraźni. Następnie niech w rytm swojego oddechu zacznie kreślić w myślach kółka wybranego koloru – powinny stawać się coraz większe i większe. Niech dziecko wstrzyma na chwilę oddech, a gdy rozpocznie wydychanie, powinno zaobserwować, jak koło się kurczy, a potem znika, dokładnie w momencie, gdy kończy się wydech. Dziecko może powtórzyć cały proces z innym kolorem.

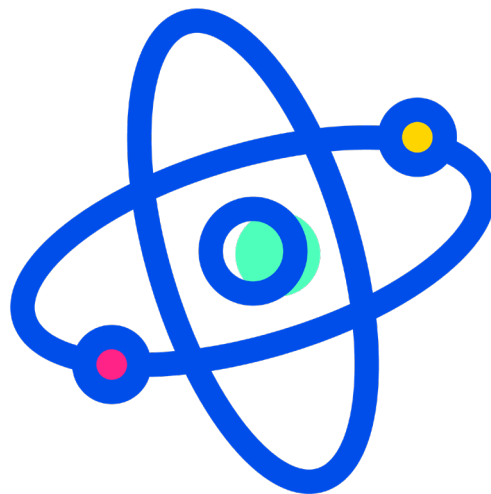
Ćwiczenie to poprawia koncentrację uwagi i uwalnia od stresujących myśli, a po jego wykonaniu dziecko poczuje przypływ energii. W zabawie możesz uczestniczyć razem z dzieckiem, aby też poczuć przypływ energii i się odstresować.



3. Dziecko podczas nauki może śledzić wzrokiem ołówek, długopis lub inny przedmiot – to skupi jego uwagę i pomoże się skoncentrować.



4. Niech dziecko patrzy na wybrany przedmiot z daleka i blisko, niech skupia wzrok na danym przedmiocie w pokoju, który znajduje się na wysokości oczu – po wykonaniu kilku obrotów na krześle lub wokół własnej osi ciała w pozycji stojącej. Chodzi o to by dziecko nawet zmieniając na chwilę punkt obserwacji, potrafiło od razu do niego wrócić. Takie ćwiczenia są kluczowe w balecie, kiedy baletnica robi nawet kilka obrotów, potem musi pozostać w nie zachwianej równowadze, pomaga jej w tym skupienie się właśnie na jednym, obranym punkcie i obserwowanie go.



7. Mała Gwiazdka - ćwiczenia dla 6-8 latków

Ćwiczenie 1:

Pośród źle utworzonych wyrazów, znajdź ten właściwie napisany i podkreśl go.

basen

bsean, banes, bnesa, nesab, basen, saben, bensa

sklep

slepk, kleps, slkpe, lepks, pelks, sepkl, sklep, pkles

cudny

nudcy, nudyc, nyduc, cduny, cnduy, cudny, ducny, udcny

kubek

kebuk, kukeb, bekuk, bukek, keubk, ekubk, kubek, ukekb

bańka

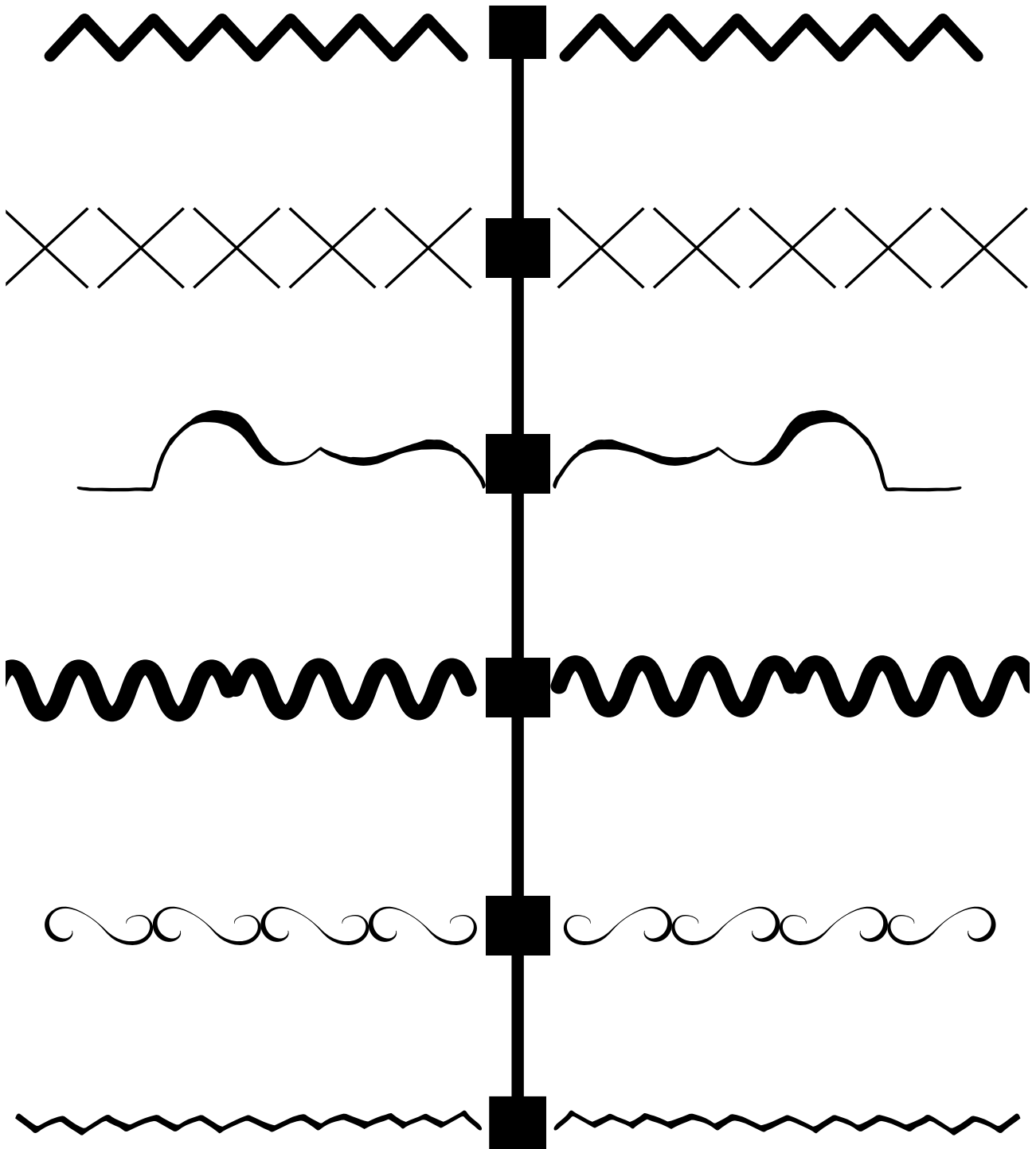
bakań, bańak, akńak, ańakb, kabńa, ńakab, bańka, kańba

uwaga

uawga, wagau, ugawa, wagau, guawa, uwaga, agawu, uawga

Ćwiczenie 2:

Prowadź obiema rękoma jednocześnie po narysowanych szlaczkach od środka (kwadracika) po brzeg kartki.



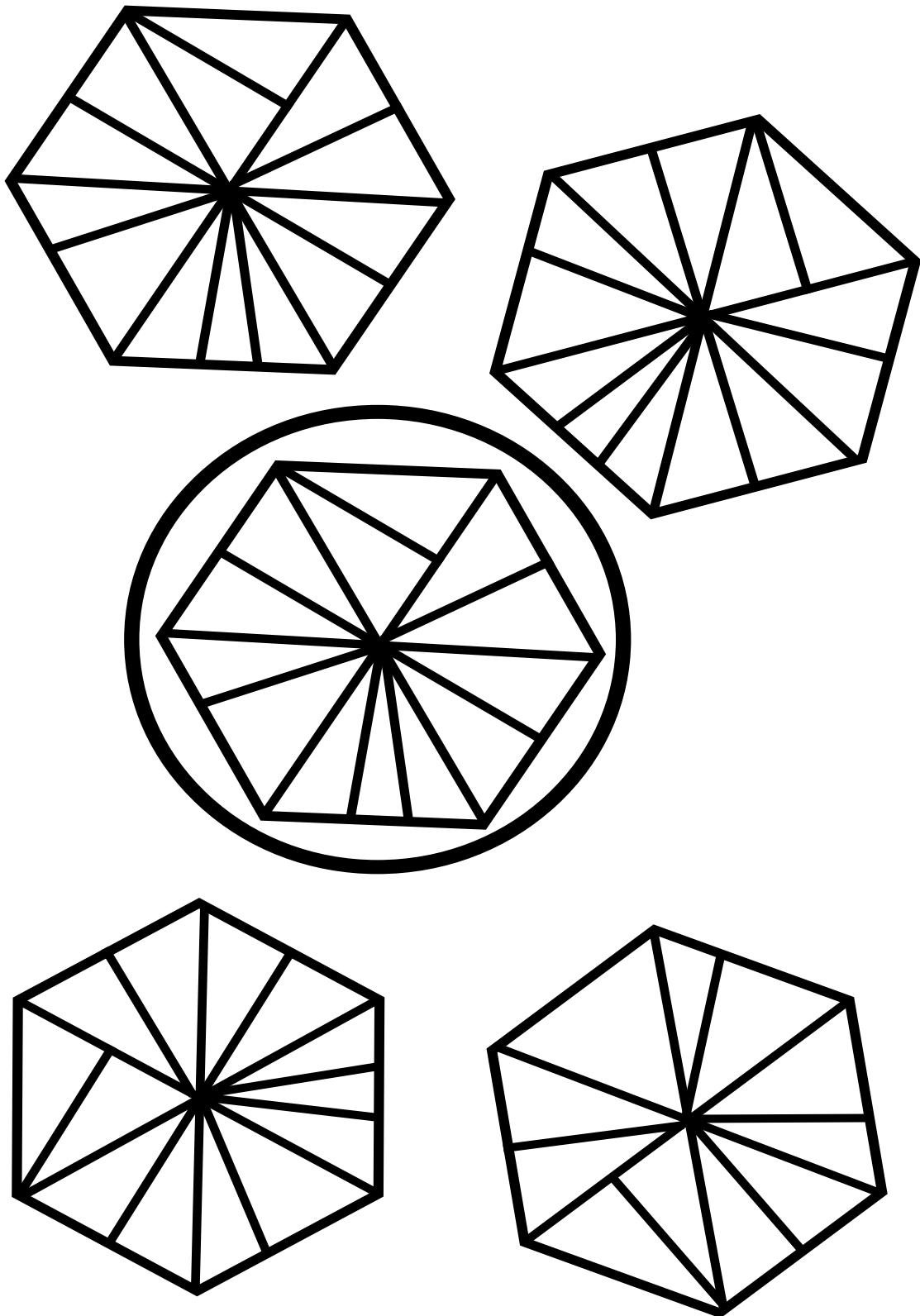
Ćwiczenie 3:

W każdym rzędzie weź w kółko odpowiedni układ figur, jaki znajduje się w pierwszej linijce tabelki.



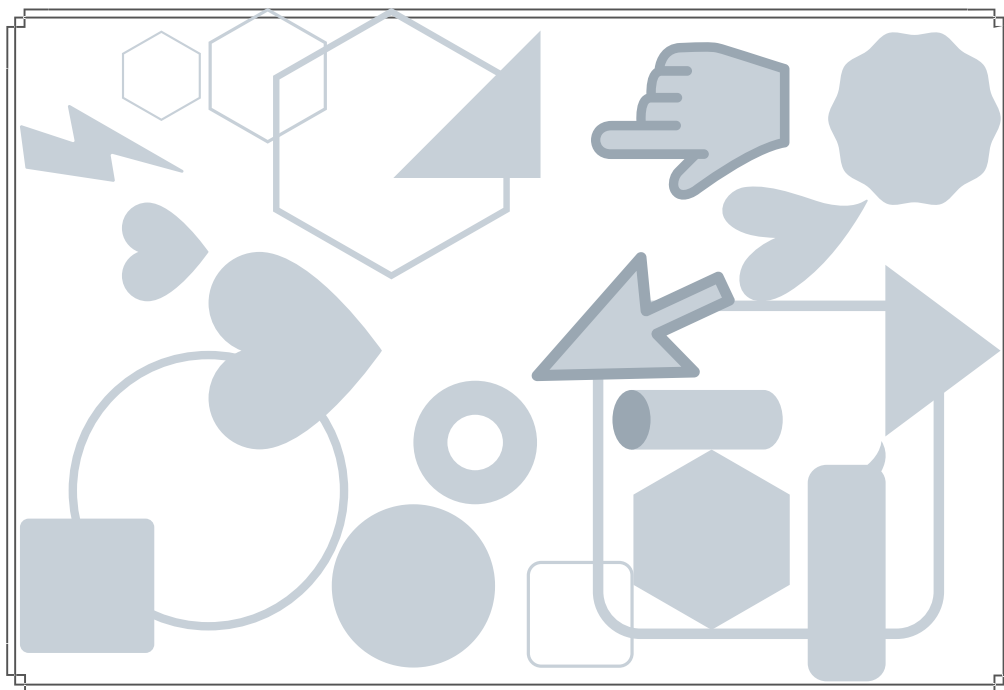
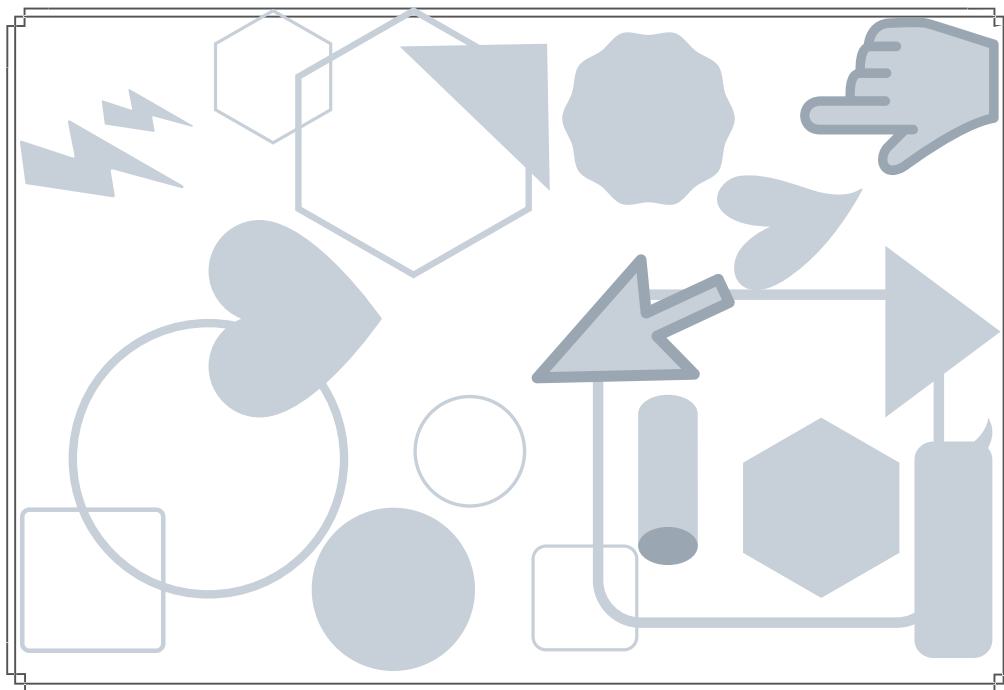
Ćwiczenie 4:

Zaznacz figurę, która nie pasuje do tej zaznaczonej w kółku.



Ćwiczenie 5:

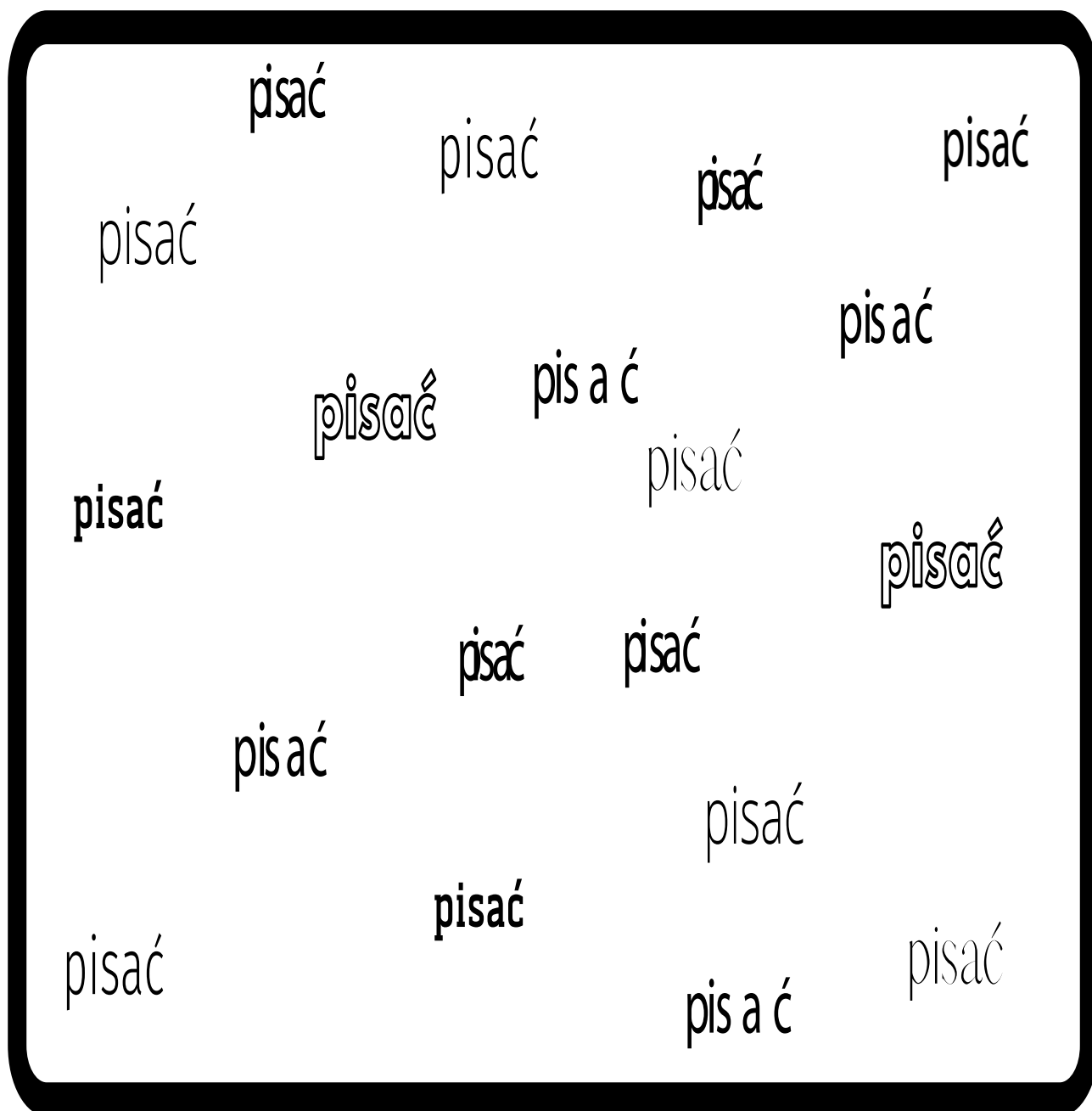
Znajdź 10 różnic na obrazku w ciągu 1,5 minuty.



8. Średnia Gwiazdka - ćwiczenia dla 9-11 latków

Ćwiczenie 1:

Pośród źle utworzonych wyrazów, znajdź ten właściwie napisany i podkreśl go.



Ćwiczenie 2:

W każdym rzędzie znajdź wyraz, który nie pasuje do pozostałych pod względem znaczenia.

melon	wiśnia	jabłko	gruszka	śliwka	banan	pomidor	arbuz	melon	kiwi
pluć	skakać	kopać	robić	czytać	pisać	biegać	grać	buty	stać
koszulka	spodnie	czapka	klapki	rękawiczki	skarpety	młotek	bluza	majtki	buty
pomidor	ogórek	cebula	papryka	winogrono	czosnek	burak	ziemniak	marchew	dynia
długopis	ołówek	zeszyt	pisak	kredka	blok	wazon	teczka	korektor	gumka

Ćwiczenie 3:

Wstaw pionowe kreski, aby oddzielić wyrazy w zdaniu.

1	Lubię kiedy ktoś okazuje mi szacunek i jest mi przydatny.
2	Nauka języka hiszpańskiego sprawia mi trudności.
3	Dzisiaj jadę z tatą rowem nad jezioro i alody owocowe.
4	Kiedy jestem nutny dostaję od mamy czekoladę i milkę.
5	W weekend pojadę pierwszy raz pociąg i nie do babci.
6	Lubię lato i kiedy można biegać podwórkiem i bawić się.
7	Czytanie książki jest fajne i można się z nich wiele dowiedzieć.
8	Mój przyjaciel pożyczył mi swoją ulubioną grę komputerową.

Ćwiczenie 4:

Z rozsypanych liter ułóż 3-literowe wyrazy.

1	OTK	
2	ĄMZ	
3	KSO	
4	OŃK	
5	ILS	
6	LWE	
7	ĆYM	
8	MOD	
9	DŻI	
10	ZÓW	

Ćwiczenie 5:

Z rozsypanych wyrazów, ułóż co najmniej 4 sensowne zdania. Możesz wykorzystywać wyrazy, których użyłeś wcześniej.

słońce, pływać, chce, świeci, tatę, piłkę, grać, w,
mocno, mama, kocha, brat, kwiaty, lubi

1.
2.
3.
4.

Dziękujemy za korzystanie z naszych materiałów!

Chcesz mieć realny wpływ na zmianę edukacji?

- ✖ **Wspieraj** nas w tworzeniu nowych materiałów!
- ✖ Podaj dalej akcję **#PytanieJestDobre**, niech ciekawość rośnie!
- ✖ Podziel się tymi materiałami ze znajomymi.
- ✖ Obserwuj nasze profile w mediach społecznościowych:

