



Przykładowe ćwiczenia i techniki wspierające koncentrację uwagi.

Marzena Piekarczyk

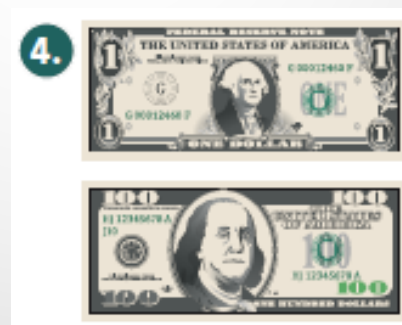
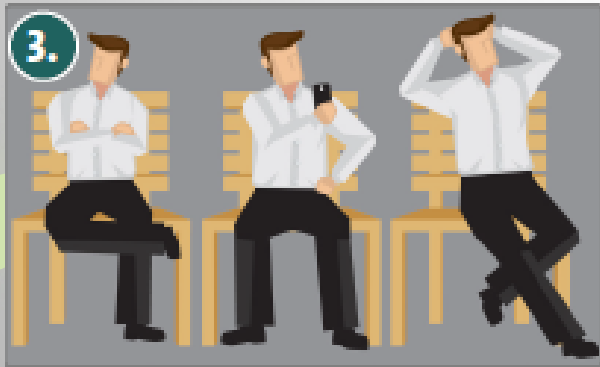
„Uwaga! Uwaga!” – czym jest uwaga?



Uwaga to celowe angażowanie procesów poznawczych, ukierunkowywanie działania, wydatkowanie energii intelektualnej w danym obszarze.

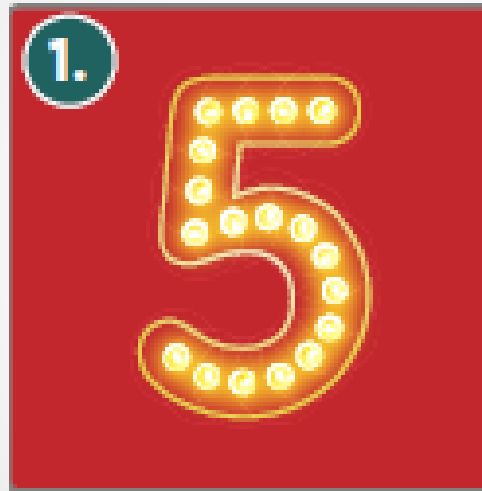
Źródło obrazów: Banaszczyk. I. „Koncentracja – jak o nią zadbać? Praktyczny poradnik dla nauczyciela”.
Materiały z kursu OPERONU.

Przykładowe techniki

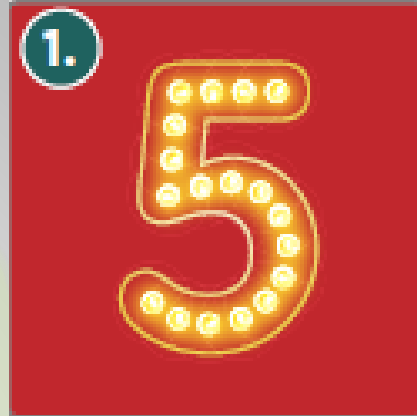


Źródło obrazów: Banaszcyk. I. „Uwaga! – szukamy skutecznych rozwiązań”. Materiały z kursu OPERONU.

„Just 5 more”,
„Jeszcze 5”.



„Just 5 more”, „Jeszcze 5”.



Robimy coś, co bardzo angażuje naszą uwagę, i czujemy, że nie chce nam się już siedzieć nad danym zadaniem i potrzebujemy przerwy. Wtedy zgodnie z powyższą metodą należy zrobić „jeszcze 5”, czyli np. przeczytać jeszcze 5 stron, napisać jeszcze 5 zdań, pracować nad tym zadaniem jeszcze 5 minut itp. Bardzo często okazuje się, że znużenie lub dekoncentracja pojawiło się w momencie, gdy jeszcze nie jesteśmy zmęczeni, a danie sobie tych 5 powoduje, że wraca nam koncentracja i wcale nie musimy robić przerwy w tym konkretnym momencie.

„Blinkers”, czyli „końskie okulary”

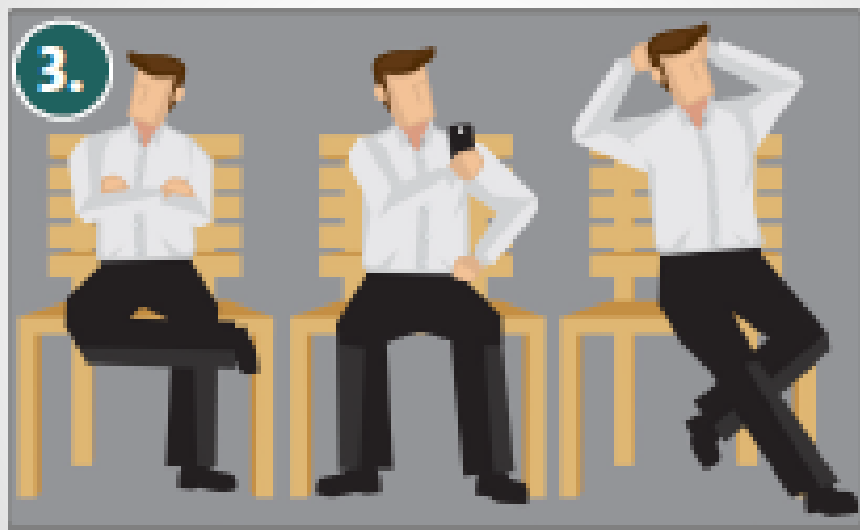


„Blinkers”, czyli „końskie okulary”



Często tracimy koncentrację nad tekstem z powodu tego, że coś dekoncentruje nas w polu widzenia. Jeśli tak jest, to możemy zachęcić dzieci do eksperymentowania. Polecenie brzmi: obejmij oczy rękami tak, byś miał/a tekst przed oczami jak w tunelu, skup się na tekście i czytaj tak przez chwilę.

„Zainteresuj ciało”



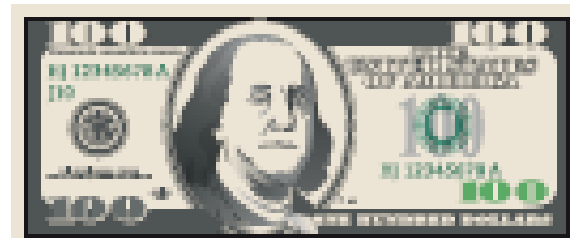
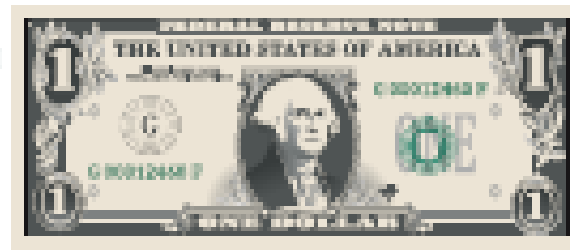
„Zainteresuj ciało”



Opiera się na założeniu, że nie tylko mózg ma wpływ na ciało, ale i ciało i jego postawa ma ogromny wpływ na mózg. Bardzo często więc, gdy tracimy koncentrację, automatycznie podpieramy się, garbimy itp. Zgodnie z powyższą techniką sama zmiana postawy ciała na zainteresowaną, prostą (czasem nawet przez samo podniesienie brody) może przywrócić nam koncentrację nad zadaniem.

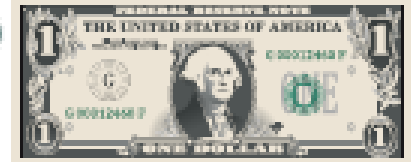
„100-1“

4.



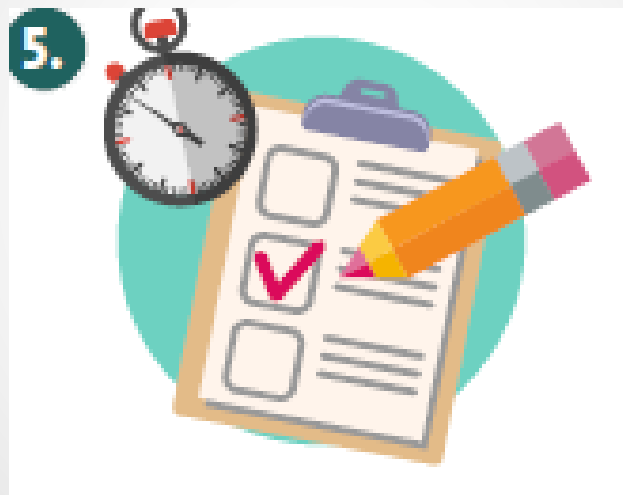
„100-1”

4.



Czasem, gdy tracimy koncentrację, odliczanie od 100 lub 50 do 1 może bardzo nam pomóc w jej odzyskaniu.

„To-do list” czyli lista rzeczy do zrobienia.



„To-do list” czyli lista rzeczy do zrobienia.



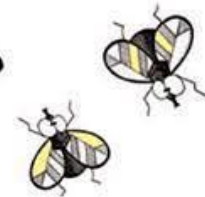
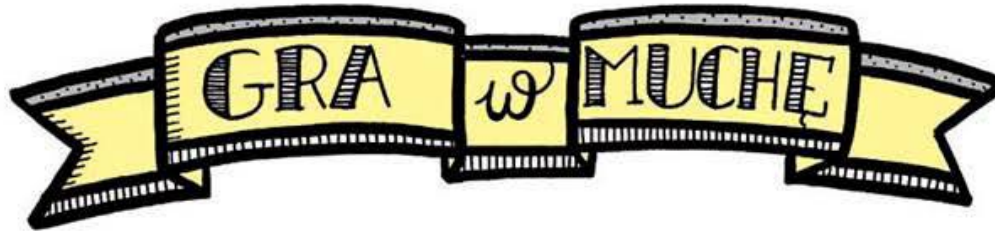
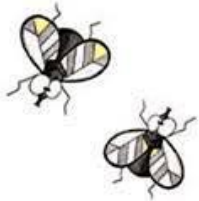
Każdemu zdarza się, że kiedy jest skupiony na jakiejś sprawie, nachodzą go niechciane myśli, np. na temat obiadu, spotkania z kimś lub wykonania modelu samolotu. Warto wtedy zamiast walczyć z nadchodzącymi myślami, wykorzystać kartkę papieru i spisać je, po czym wrócić do zajęcia, którym się zajmowaliśmy. Zapisanie danego zadania, usunie go z naszych myśli i pola uwagi.

Zabawy poprawiające koncentrację uwagi.

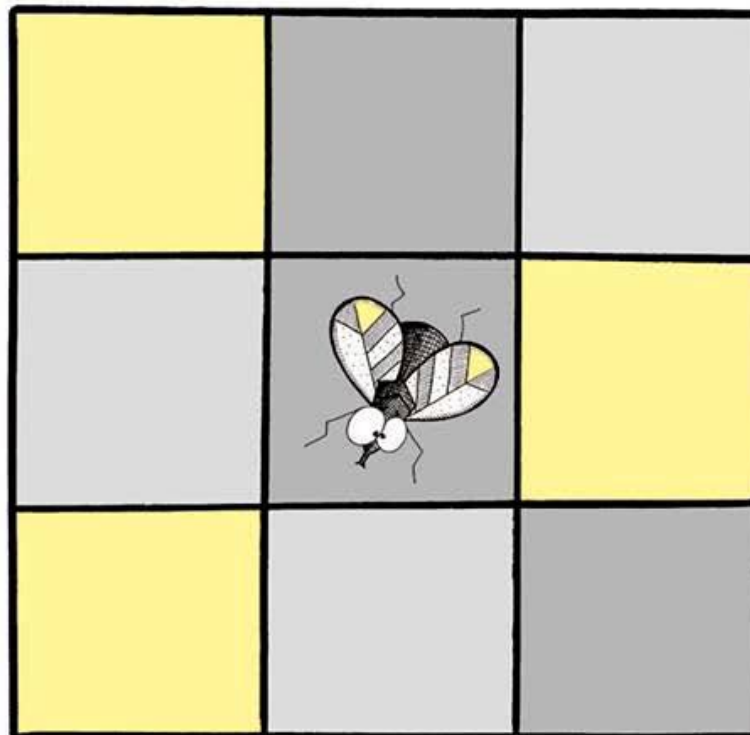


Źródło: Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.
<http://sodmidn.kielce.eu/sites/sodmidn.kielce.eu/files/biuletyny/biuletyn%20koncentracja.pdf>

Mucha



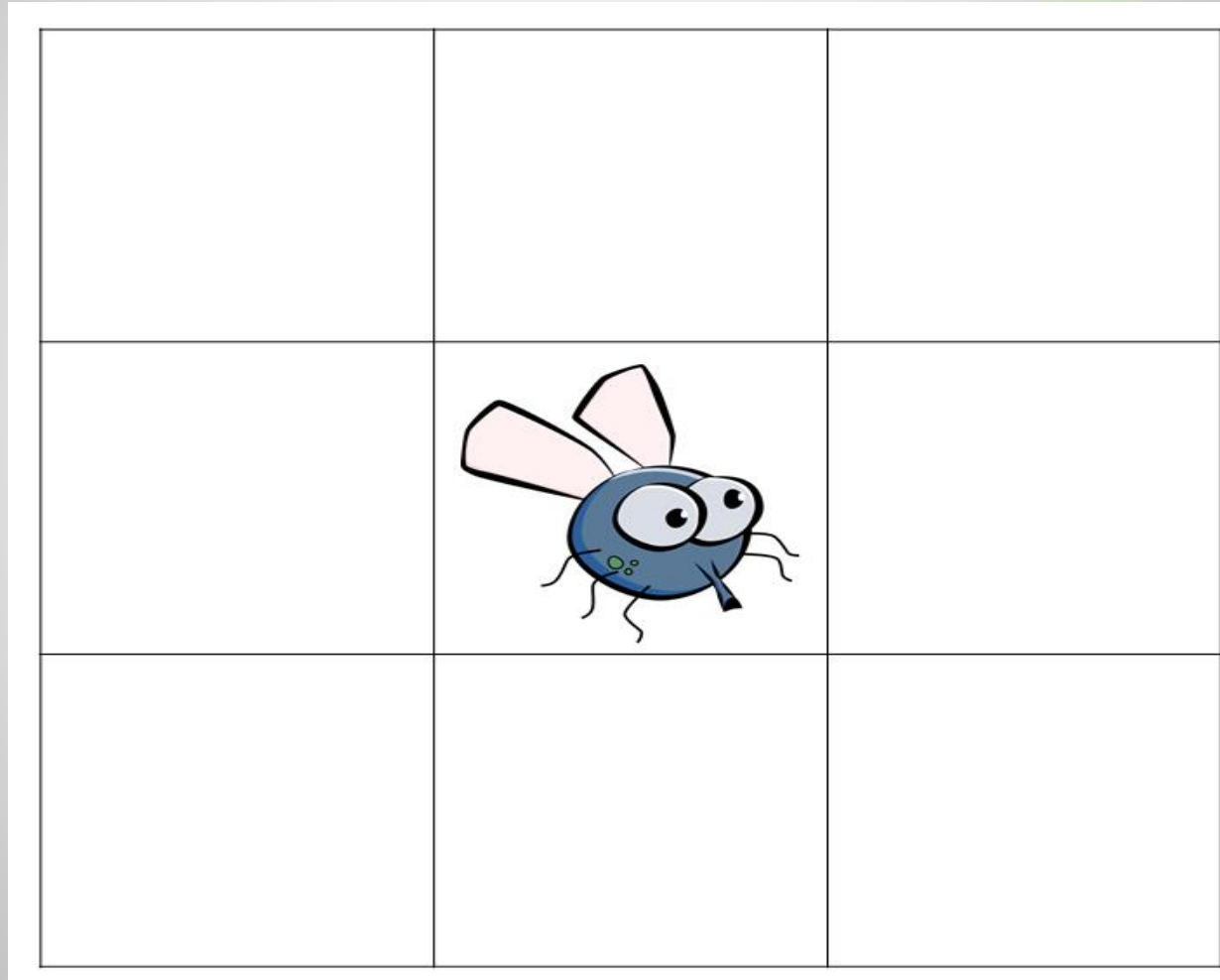
W grze może brać udział dwie lub wiele osób. Jedna z nich „kieruje” ruchami muchy mówiąc np. mucha idzie w górę, mucha w dół, mucha w prawo, mucha 2 w lewo itp.



Zadaniem pozostałych graczy jest obserwacja niewidzialnych ruchów muchy. Kiedy mucha opuści planszę gracze krzyczą: „Wyszła!”. Dodatkowo gracze mogą określić miejsce, w którym mucha wyszła np. prawy górny róg.



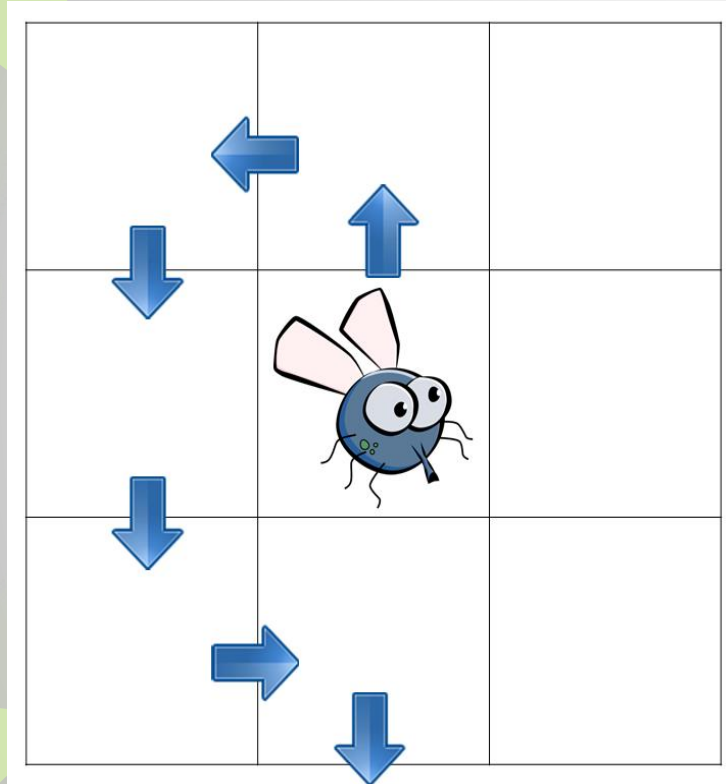
Przykładowa plansza.



Źródło: Anna Grzegory, „Mucha. Skoncentruje się”:

<http://www.zamiastkserowki.edu.pl/2014/11/mucha-skoncentruj-sie.html>

Przykładowa instrukcja.



**Mucha jest na środku.
Mucha idzie w górę,
mucha idzie w lewo,
mucha idzie w dół,
mucha idzie w prawo,
mucha idzie w dół...
Reakcja dziecka: **WYSZŁA!****

Źródło: Anna Grzegory, „Mucha.
Skoncentruje się”:
<http://www.zamiastkserowki.edu.pl/2014/11/mucha-skoncentruj-sie.html>



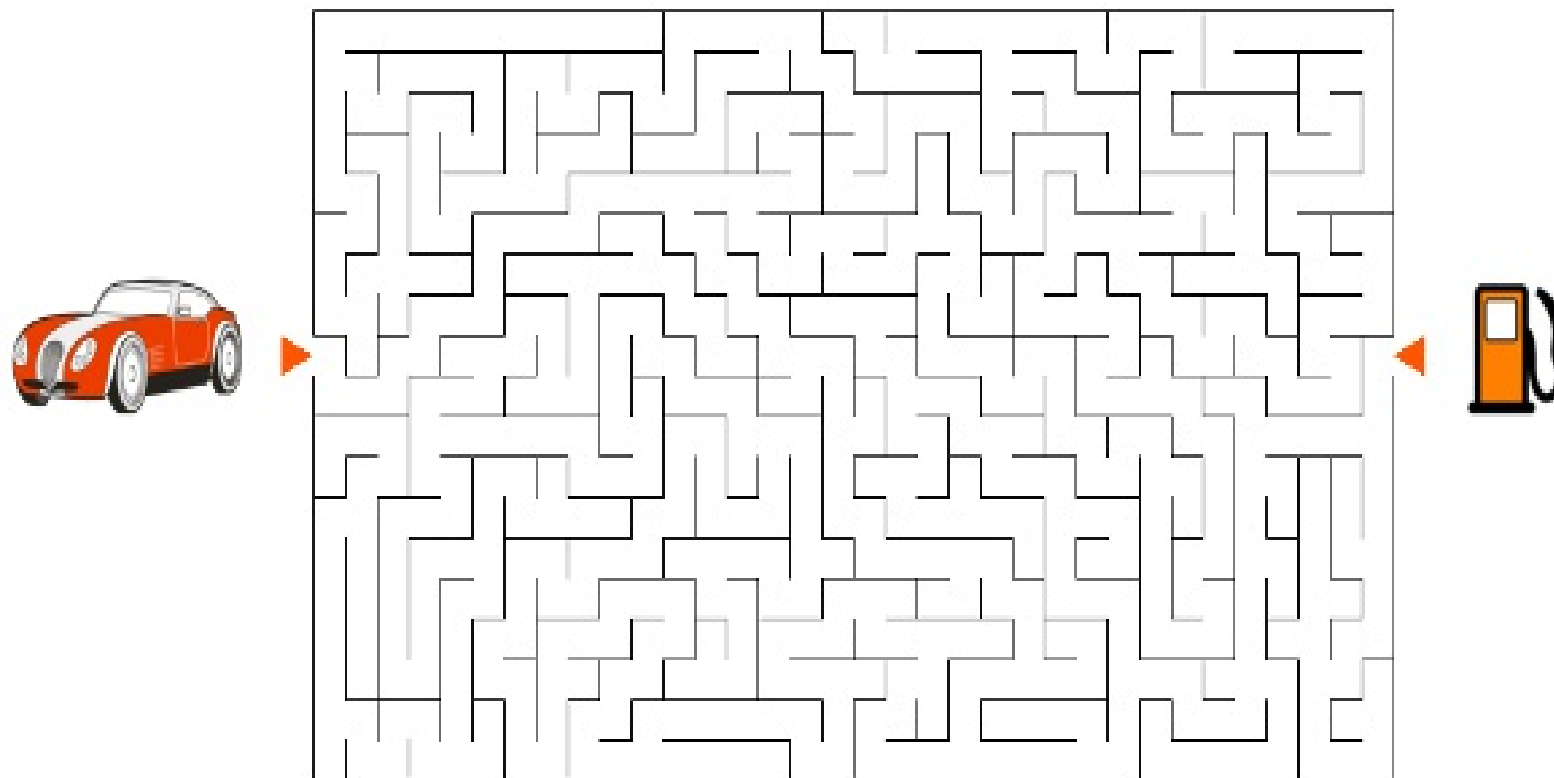
Gra przebiega w parze. Pierwsza osoba rysuje kółko wokół jedynek i dowolnie poprowadzoną linią łączy ją z dwójką, zakreślając kółko wokół niej. Druga osoba łączy z kolei dwójkę z trójką. Na przemian zawodnicy zakreślają kółkami – czyli naszymi umownymi kartoflami poszczególne liczby prowadząc do nich linie. Cała trudność tej gry polega na tym, że linie nie mogą ze sobą stykać ani przecinać. Oczywiście zawodnicy utrudniają sobie nawzajem zadanie.

Możemy grać do pierwszego przecięcia się linii, albo potraktować każde takie wykroczenie jako zasługujące na punkt karny.

Źródło:

<https://kreatywnapedagogika.wordpress.com/2017/10/30/gra-w-kartofla/>

Labirynty.



Źródło: https://www.dla-dzieci.com.pl/lamiglowki/labirynty_prostokatne_latwe-Labirynty_do_druku_dla_dzieci_auto.html

Połącz kropki.



Źródło: <http://www.kolorowanki123.pl/rzemioslo-papieru/polacz-kropki/39>

Wykreślanki.

Przykładowo: otocz kółkiem wszystkie litery B.

A G H W B S L K A B L M K O U L P A P B M W K W M A P A
U A L M E G W T U O K L P B M B L K U P F R D E S C B J U
H K L E G U J K O L P M N H B F G T B H J B T E W F G C D
S F T F R C W B U I L P J K L M H R F D E C G H J L M C D S
R W H J K N C Z L O P L M L N L M Y H J K T R B R T Y U H
G C D N M K L O P

AKTYWNY ALFABET

PRZELITERUJ TO!



- A: SKOCZ 3 X
- B: zrób 2 przysiady
- C: PODNIEŚ JEDNĄ RĘKĘ
- D: podnieś dwie ręce
- E: ZRÓB KÓŁKO RĘKĄ
- F: stój na baczność
- G: STAŃ NA JEDNEJ NODZE
- H: zrób dwa pajacyki
- I: UKŁOŃ SIĘ
- J: stań tyłem
- K: ZŁAP SIĘ DWOMA RĘKOMA ZA GŁOWĘ
- L: usiądź
- M: ZRÓB KROK DO PRZODU I KROK DO TYŁU
- N: kłaśnij 4x
- O: POMACHAJ
- P: pokiwaj głową na tak
- R: POKIWAJ GŁOWĄ NA NIE
- S: dotknij palcem nosa
- T: ZŁAP SIĘ ZA UCHO
- U: złap się za łokieć
- W: ZŁAP SIĘ ZA KOLANA
- X: udaj, że jedziesz na koniu
- Y: ZASZCZEKAJ JAK PIES: HAU, HAU
- Z: złap się za pupę

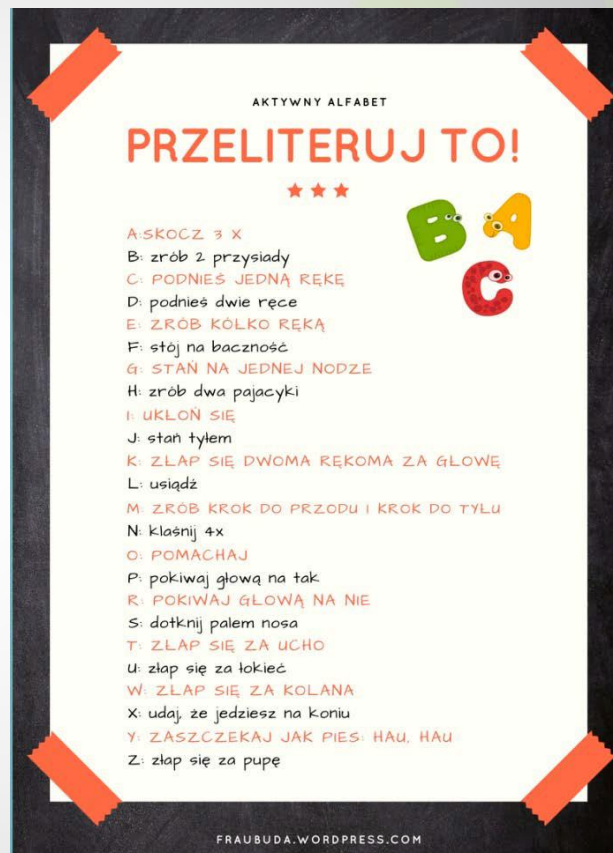
Ruchomy alfabet.

Alfabet do pobrania na stronie:

<https://fraubuda.wordpress.com/2018/02/27/przeliteruj-to/przeliteruj-to-4/>

Przeliteruj to.

Zadanie wymaga bardzo wyteżonej koncentracji uwagi przez dłuższy czas i przechowywania w pamięci wciąż napływających informacji. Dodatkowym walorem jest to, że wszystko odbywa się w ruchu. Jest to doskonałe ćwiczenie dla nadruchliwych, jak i pobudzający przerywnik ruchowy dla tych spokojnych. Potrzebna nam będzie karta z zakodowanymi literami i na przykład woreczek ze słowami do losowania i zadawania przeliterowanych zagadek ruchowych.



Źródło:

<https://fraubuda.wordpress.com/2018/02/27/przeliteruj-to/>

Bibliografia

- Banaszczyk I. „Koncentracja – jak o nią zadbać? Praktyczny poradnik dla nauczyciela”. Materiały z kursu OPERONU.
- Banaszczyk I. „Uwaga szukamy rozwiązań”. Materiały z kursu OPERONU.
- Grzegory A., „Mucha. Skoncentruje się”:
<http://www.zamiastkserowki.edu.pl/2014/11/mucha-skoncentruj-sie.html>
- <https://fraubuda.wordpress.com/2018/02/27/przeliteruj-to/>
- <https://kreatywnapedagogika.wordpress.com/2017/10/30/gra-w-kartofla/>
- <https://rysopisy.eduzabawy.com/gry-i-zabawy/mucha>
- https://www.dladzieci.com.pl/lamiglowki/labirynty_prostokatne_latwe-Labirynty_do_druku_dla_dzieci_auto.html
- <http://www.kolorowanki123.pl/rzemioslo-papieru/polacz-kropki/39>
- Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.
<http://sodmidn.kielce.eu/sites/sodmidn.kielce.eu/files/biuletyny/biuletyn%20koncentracja.pdf>