

Opracowanie w oparciu o : „Trening koncentracji uwagi” I. Sikorska, „Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela” SODMiDN w Kielcach
grafika: <https://pixabay.com>, <https://www.e-kolorowanki.eu>
Monika Olczyk, psycholog w PP-P w Końskich

Ćwiczenia wspierające koncentrację uwagi.

Ćwiczenie 1.

Pociąg

Zadanie angażuje minimum dwie osoby. Pierwsza osoba wciela się w rolę „maszynisty”, druga jest „wagonikiem”, który musi przekazać ważne informacje, pisząc/ rysując na plecach maszynisty znaki. Za poprawne odczytanie informacji przyznajemy jeden punkt.

Napisz np.

- 3 różne cyfry,
- 3 litery drukowane
- 3 małe litery
- słowo składające się z 3 liter,
- słowo składające się z 4 liter, itd.

Ćwiczenie 2.

Znajdź różnice – załącznik 1

Ćwiczenie 3.

Gra memory – polega na odszukiwaniu par takich samych obrazków, jest jedną z najbardziej znanych i lubianych przez dzieci zabaw pamięciowych;

Przykładowy zestaw w załączniku 2 – memory wielkanocne (zestaw należy wydrukować podwójnie).

Ćwiczenie 4.

Odszukaj w ciągu liter wyrazy związane z Wielkanocą!

Baranek, pisanka, kurczak, koszycek, zając, bazie, święconka, porządki, rekolekcje, śniadanie, rodzina, prima aprilis

KJFKDLJOZEZJFKDGGKDNKOWDNFBARANEKGHFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHGHJFKJGKFDN
ORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJKDLJFGFRODZINAJKLGNZNDD
HNFKDJKNDNPRIMAAPRILISDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNLNMNIPIDNMNKJSERNCKSJKWÓH
KPISANKAFHGFJFJOQJGSOKKĘSPORZĄDKINCMVNKBBDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDFKJA
AIJDKJFDKJHUKJFKLDJGFKLGALEFKLKJGLSPAWFNKDKURCZAKVKNVBTUŻFKGJKDJGHJZN
NSJHKGHKDŚWIĘCONKASUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHŁOŚVNJKLGNJ
DANKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKŚNIADANIEKDWMKDKROKNVKDJFGFSAT
HNDKITVNDNBJĘKNCKOSZYCZEKMIVNKCJBDKŁĘKNMDNFFDKFKDNKOMGLDNDKFNMNIPID
FKJDFNVJKBGHEFMWMOWWVCBVKDJBONONDKOWSMNZAJĄCOWANSKDDJGHJZNZLUG
QAMOUESQKOLORMOBAZIEHDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDJFGFSATNIPIF
OWMKFGHJFKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHREKOLEKCJENFKPALDFHGMFJFJJKNOTYW

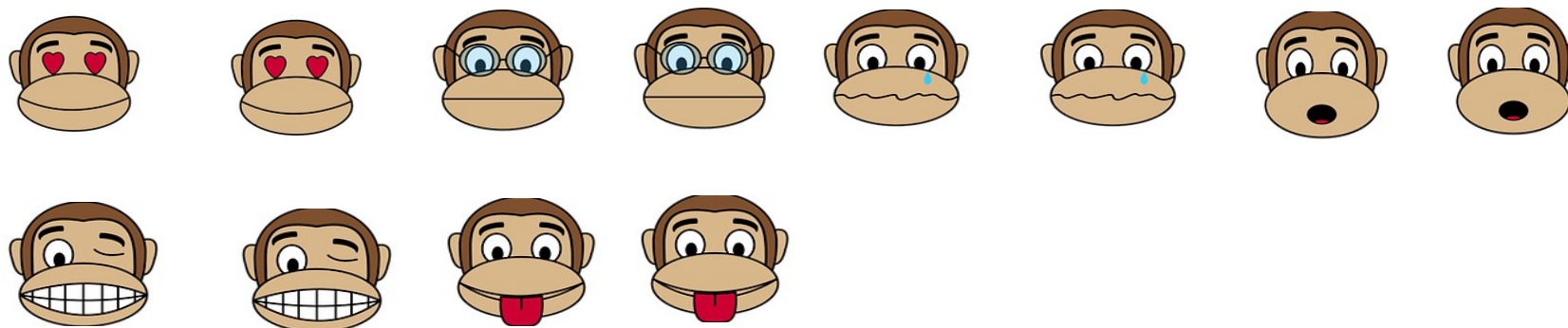
Ćwiczenie 5






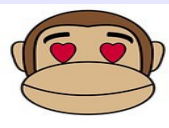

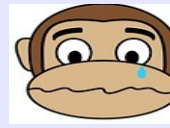

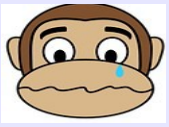







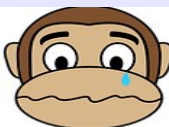






Zabawy sekwencyjne w oparciu o różne zmysły

- powtarzanie ruchów w określonej kolejności,
- ułożenie przedmiotów na podstawie wzoru lub z pamięci po wcześniejszej prezentacji,
- Arka Noego – dziecko wymienia zwierzę, które znalazło się na Arce, następnie rodzic wymienia kolejne, powtarzając przy tym już wcześniej wymienione, np. Dziecko: Na Arce Noego były małpy, Rodzic: Na Arce Noego były małpy i wąż, Dziecko: Na Arce Noego były małpy, wąż i tygrys, itd.

Ćwiczenie 6.

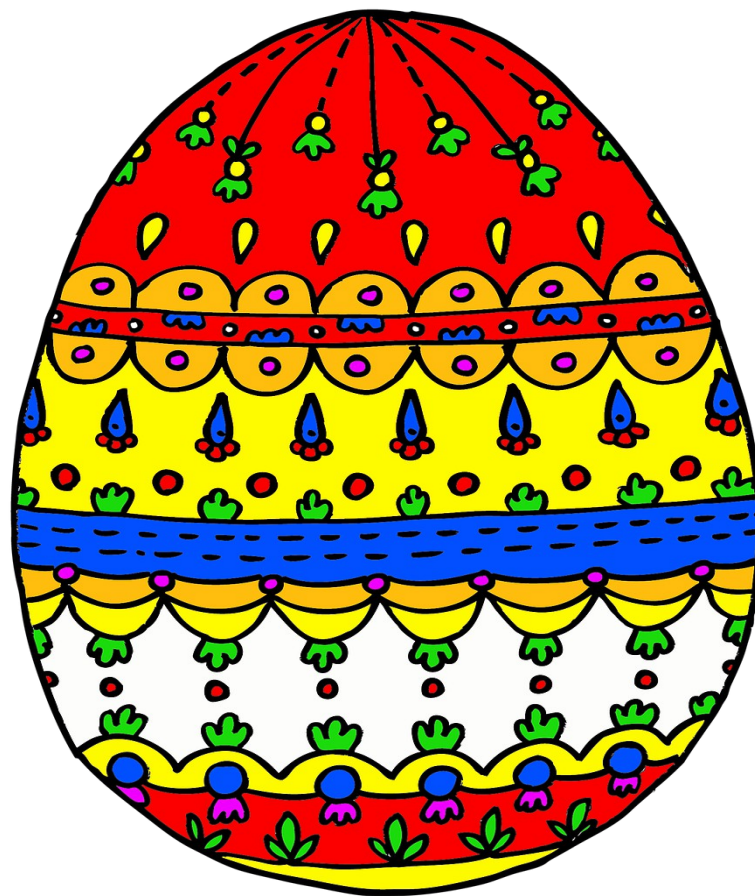
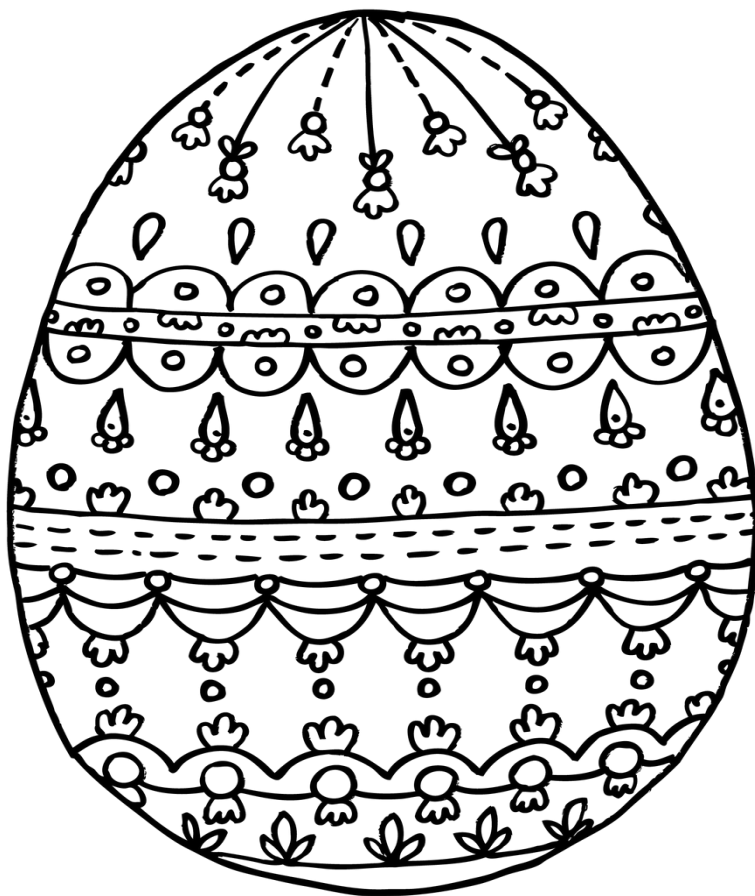
Sudoku – umieść brakujące obrazki tak, by nie powtórzyły się w pionie i w poziomie.



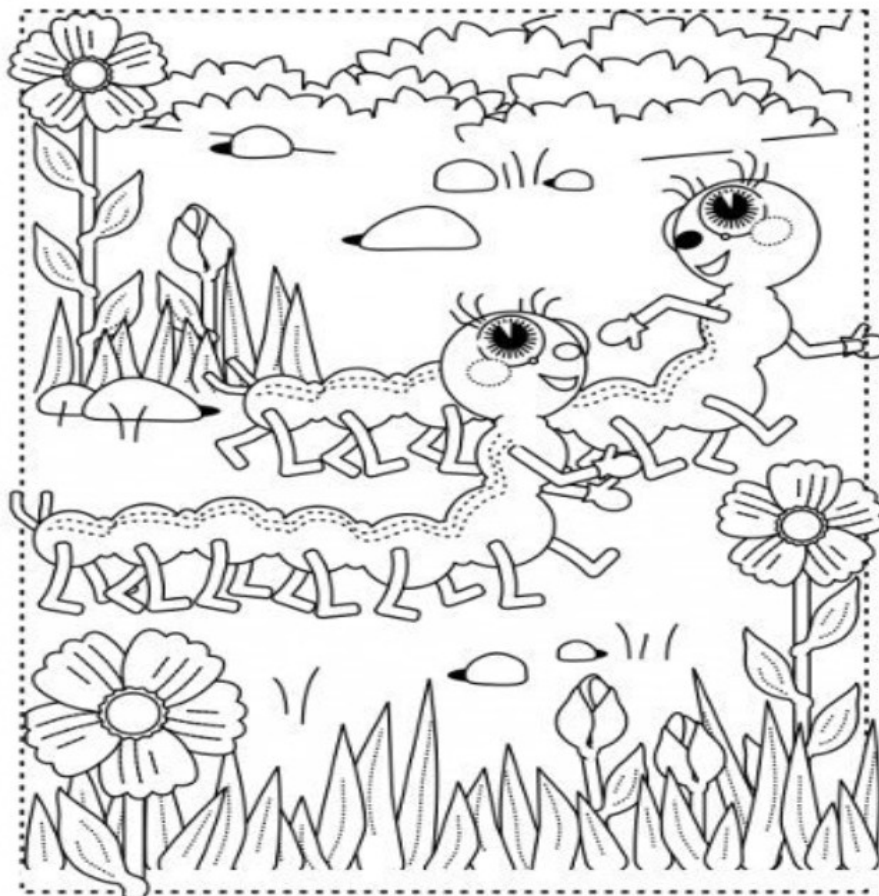
					
					
					
					
					
					

Ćwiczenie 7.

Pokoloruj według wzoru:



Znajdź 10 różnic pomiędzy obrazkami.



Załącznik 2 MEMORY

