



Witamy wszystkich uczniów!!!

Zanim przejdziecie do praktycznych ćwiczeń chcemy podpowiedzieć Wam co to jest koncentracja uwagi i co nam może przeszkadzać w dobrym skoncentrowaniu się.

A więc - koncentracja uwagi to intensywne skupienie uwagi na wybranym zadaniu, przedmiocie, zjawisku czy sytuacji. Koncentracja uwagi jest **umiejętnością** i można ją **rozwinać** poprzez ćwiczenia. Koncentracja uwagi pozwala nam lepiej coś zapamiętać, łatwiej i szybciej się uczyć, zaoszczędzić dużo czasu.

A co nas rozprasza?

- Urządzenia, gadżety, hałas  
Jeśli w trakcie nauki zaczniesz korzystać z telefonu lub komputera to właśnie utracisz koncentrację, skupienie. Tak działa też hałas.
- Nasze własne myśli.  
Gdy zaczynamy się uczyć mogą pojawić się myśli odciągające naszą uwagę, dlatego trzymajmy myśli na „wodzy”.
- Wykonywanie kilku czynności naraz.  
Jeśli chcesz jednocześnie pisać wypracowanie, oglądać telewizję i rozmawiać przez telefon to rezultaty będą słabe.

Proponujemy Wam kilka ćwiczeń na usprawnianie koncentracji uwagi.

1. W tabelkach poniżej liczba o najwyższej wartości znajduje się na środkowym miejscu. Na pierwszej tablicy odszukaj i skreśl liczby w kolejności od największej do najmniejszej ( do 89 do 65).
2. Powtórz ćwiczenie na drugiej tablicy bez skreślania liczb i bez pomocy wskaźnika.

75	77	66	84	69
88	67	71	74	72
81	70	89	86	85
76	87	80	68	79
82	78	73	83	65

75	77	66	84	69
88	67	71	74	72
81	70	89	86	85
76	87	80	68	79
82	78	73	83	65



przeróżnie	wrażenie	strużka	rówieśnik	różnica	ostróżka
dróżka	pogróżka	drużynowy	wróżka		

**6. Utwórz nowe wyrazy przez zamianę kolejności sylab w podanych słowach.**

nora -	baszta -	masa-
mata -	łapa -	dzieło -
pralka -	łaska -	kaszel -
mara -	dziwi -	liczy-
katar -	masło -	liście -
draka -	lipy-	tyran -
dzieje -	warto -	jako -
kabel -	nimi -	ryba -
łaska -	siwi -	ciekawy-

7. Liczba zapisana po lewej stronie została powtórzona jeden raz w tej samej linii. Znajdź powtórzone liczby i zakreśl je.

28	93	74	28	57	29	77
93	77	88	46	93	86	41
87	87	84	60	36	64	28
52	86	3	67	86	93	52
59	66	34	76	40	59	57
63	55	29	36	63	70	34
77	64	77	54	22	32	65
11	96	02	55	11	66	33
18	12	20	77	28	81	18
95	88	95	44	27	29	66
42	24	66	77	42	52	98
37	77	24	37	69	21	73
25	54	25	55	57	95	24

8. Utwórz nowe wyrazy poprzez zamianę kolejności liter w poniższych słowach.

apel -	zbadać -	żel -
wyrok -	mazgaj -	brawa -
żółw -	stopy -	obelga -
areszt -	placa -	kwita -
granie -	kartka -	straszak -
karma	grosze -	wyspa -
kilka	klisza -	wyrób -
potwór -	wyrwały -	panda -
zejść -	szkolony -	zamaskować -
oddać	plótno -	tworzywa -
tkwi -	tamte -	konwersacja -

9. Ułóż nazwy kwiatków z podanych zestawów liter.

PIALUTN – tulipan

KABRET  
 CYZARN  
 KOSTAROKT  
 OPIWAIN  
 KSUKOR  
 ORGANELPIA  
 RCEHODAI  
 ÓŻRA  
 OŻGKIZD

**10. Wykonaj działania jak najszybciej potrafisz.**

5:5=	5·5=	7-4=	6·1=	8-6=
3·4=	6-2=	9·5=	3-3=	3-4=
6-7=	1+2=	8·7=	4-3=	5·7=
8·5=	3-4=	8:4=	7·6=	6-6+3=
5·8=	5+7=	5-5=	9·4=	4:2=
9:9=	4-7=	6·7=	6:3=	2·0=
6·1=	1+3=	5+5=	5·3=	9·6=
3-3+5=	4·4=	8+27=	8-11=	8:4=
8·7=	5-7=	0-3=	9-4=	8·7=
4-3=	6+9=	5+5-6=	3·4=	9+6=
8+9=	9:3=	8·3=	5·1=	7-5=
7·6=	9-7=	5-4=	2·5=	3·8=
6-4=	6+6=	7+4=	8·6=	5-1=
14+9=	5·5=	8·8=	6:3=	3+2=
7·7=	8·2=	9·9=	3-2=	9+9=
7-4=	5:1=	5-5=	1+5=	8-3=

**11. Z podanych liter ulóż nazwy zwierząt.**

**AKCAZK**

**PISE**

**WLE**

**RAAFŹY**

**JBASRZTA**

**ŁOISO**

**WAIKERÓWI**

**12. Porównaj znaki w obu tabelkach i znajdź 12 różnic między nimi.**

A			T		^		£
	W			}		μ	≤
X		56			J		
	>			R			?
	C		Y			∞	
Ω			*				Q
U			%		E		&
	R	\$				#	

A			F		^		£
	w			}		μ	≥
XX		56			L		
	>			P			!
	G		V			∞	
Ω			*				O
U			%		Z		&
	P	\$				#	

13. Przenieś wszystkie znaki z jednej tabeli do drugiej

	&	<	Ω		^		≠
@		β		}		μ	≤
	©	∩		♪		♪	
⊂			↗	∞		→	?
↔	£		≡			∞	
	!		√		↕		∅
€		Ⓟ		=	{		?!
+	%				!!	#	


14. Zlicz symbole tego samego rodzaju. Wyniki zapisz w tabelce poniżej

♣	μ	♠	♠	♥	Ⓟ	♠	♪	?	@
♠	♥	♠	μ	μ	♥	Ω	♠	♣	♣
μ	Ⓟ	μ	♠	♥	Ⓟ	μ	?	@	μ
♥	♠	♣	μ	♪	♠	♪	♪	μ	♠
Ⓟ	μ	♥	?	Ⓟ	μ	♣	μ	@	Ⓟ
♠	Ⓟ	μ	♠	♥	@	?	♠	♠	♪
♪	♠	@	?	μ	Ⓟ	♥	♥	♣	?
?	♣	♥	@	♣	♪	?	♪	Ⓟ	@
@	♪	?	μ	Ⓟ	@	♥	μ	♪	Ⓟ

♣	μ	♠	♥	Ⓟ	♠	♪	?	@	Ω
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Bibliografia:

Anna Jurek, „Skoncentruj się”

Paulina Mechło, Jolanta Grzelka, „Trening intelektu”

Eberhard Heuel, „Trening koncentracji. 10 – dniowy trening usprawniający”

Opracowały :

psycholog Urszula Janota

pedagog Jadwiga Lesik