

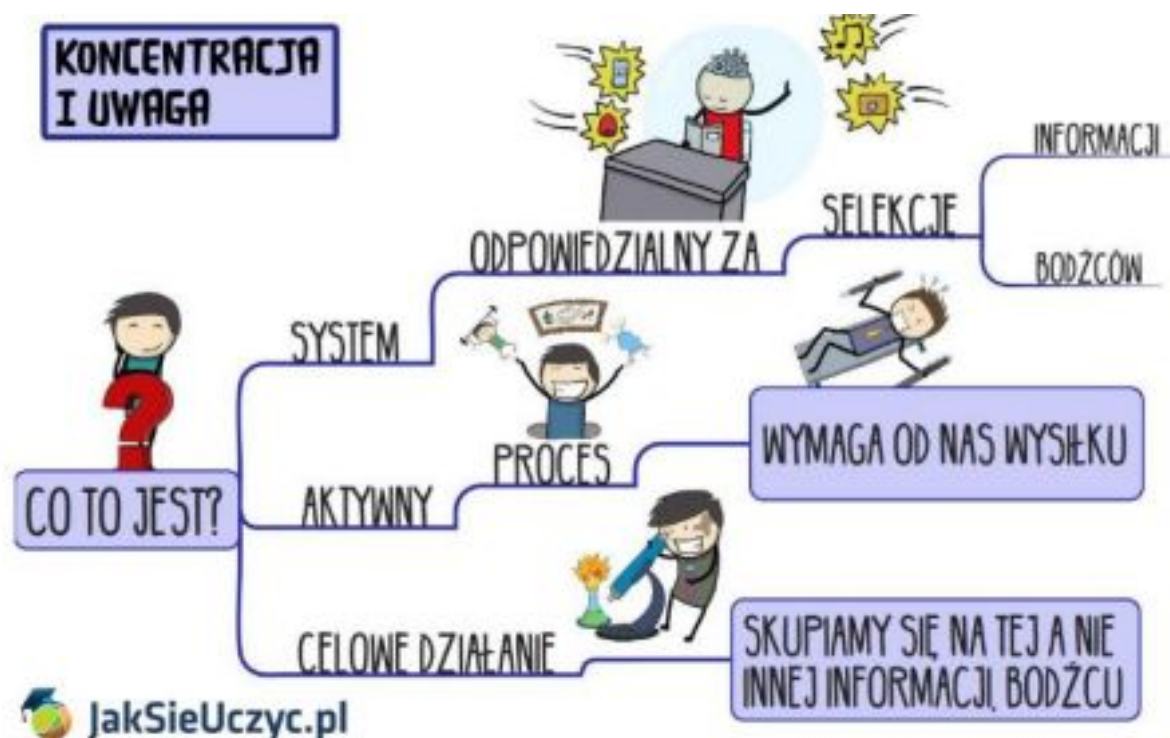
Techniki uczenia, klasy 4

TEMAT: Koncentracja i uwaga.

CEL:

- dowiem się dlaczego koncentracja i uwaga jest tak ważna dla efektywnej nauki

1. Co to jest koncentracja i uwaga?



Aby się czegoś nauczyć i zapamiętać musimy się na tym skoncentrować, czyli skupić uwagę na tej, a nie innej czynności.

Koncentracja łatwo ulega rozproszeniu, dlatego musimy włożyć wysiłek, aby ją utrzymać.

Pewnie nieraz podczas nauki myśleliście zupełnie o czymś innym np. o tym co na obiad, albo o czekającej na Was grze komputerowej prawda?

Zdecydowanie łatwiej nam się skoncentrować na rzeczach, które nas interesują.
Jeśli jednak musisz skupić się na czymś, co nie do końca lubisz to np. użycie intensywnych kolorów do zakreślenia informacji z pewnością przyciągnie Twoją uwagę.



Koncentracja jest umiejętnością i można ją rozwijać przez odpowiednie ćwiczenia. Spróbuj:

Ćwiczenie 1

Narysuj w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz: • gwiazdę

- choinkę
- krzesło
- stół
- słońce

Ćwiczenie 2

Narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką, a następnie splecionymi dłońmi.

Ćwiczenie 3

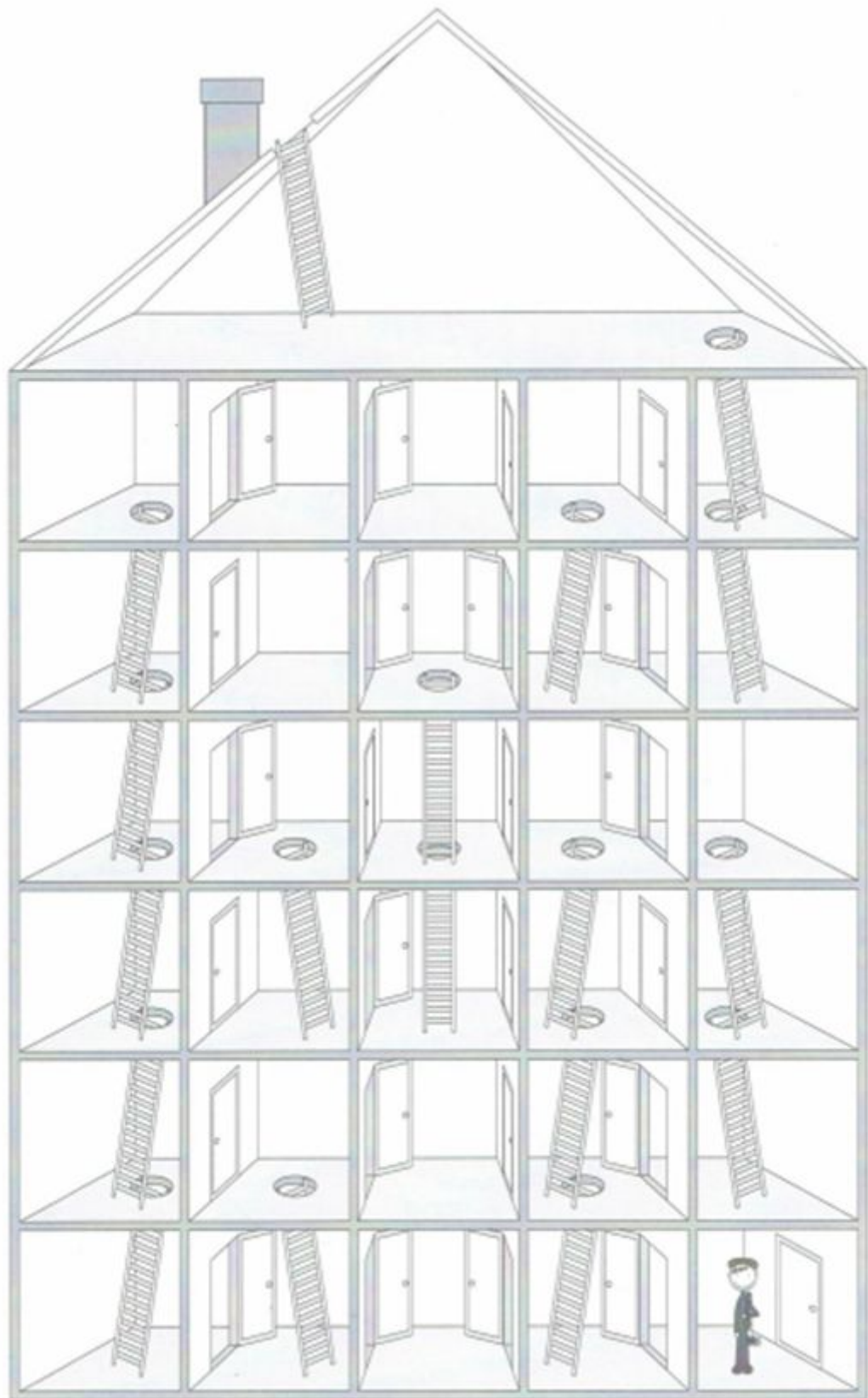
Napisz swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu.

Ćwiczenie 4

Zapamiętaj następujące wyrazy. Masz na to 1 minutę.

- bałwan
- gwiazdka
- lalka
- piłka
- ołówek
- butelka
- rower

A teraz powtórz wyrazy w kolejności od pierwszego, a następnie zaczynając od ostatniego.



Którą drogą kominiarz dostanie się na dach, aby oczyścić komin?

Poniżej znajdziecie jeszcze więcej ćwiczeń do wykonania których, będziecie musieli się skoncentrować

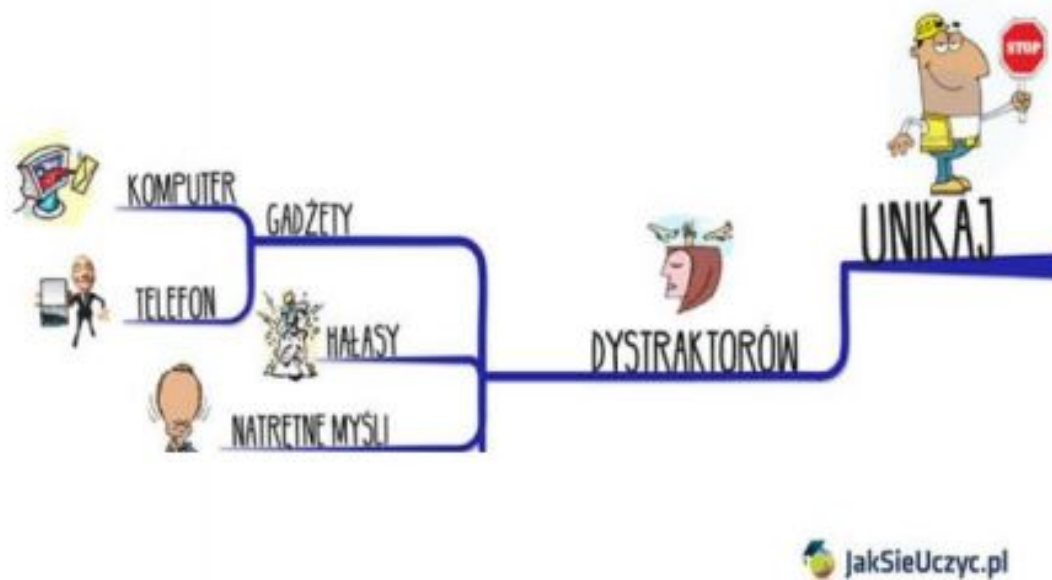
Test na spostrzegawczość: <https://www.youtube.com/watch?v=btMSFVuNi7k>

Zagadki na spostrzegawczość: <https://www.youtube.com/watch?v=nggDCoq82C8>

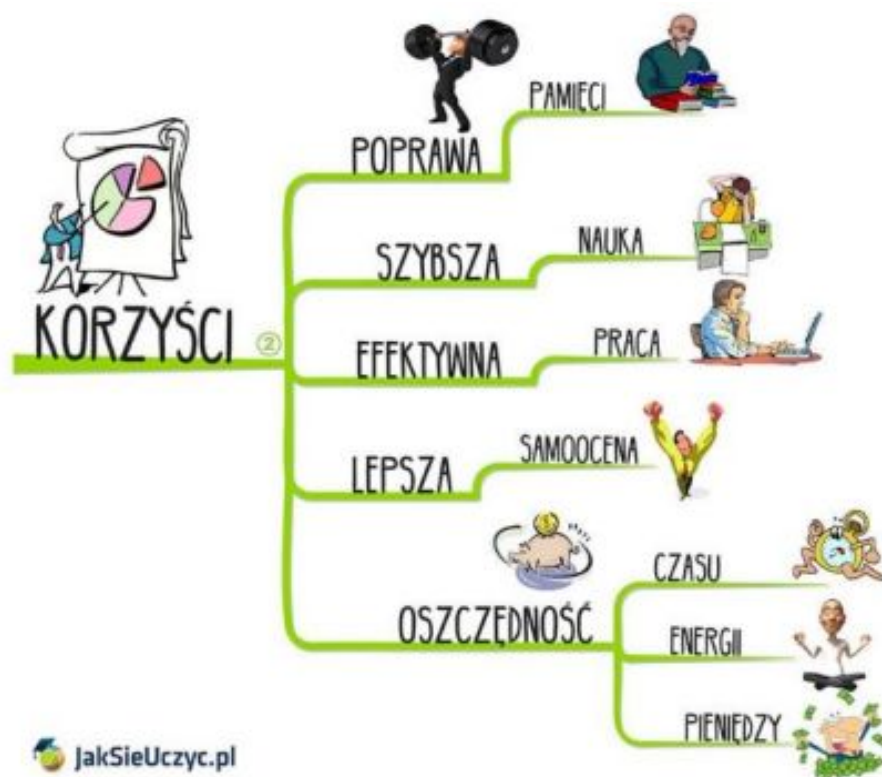
Zagadki z zapachami: <https://www.youtube.com/watch?v=NQ-6VZnXFOs>

Oprócz ćwiczeń koncentracji warto też zastosować się do kilku porad, dzięki którym poziom skupienia uwagi utrzyma się na wysokim poziomie przez długi czas. Oto kilka wskazówek:

- rób przerwy podczas pracy, w czasie których pij dużo wody
- utrzymuj porządek w swoim miejscu pracy, dzięki temu twoja uwaga nie będzie rozproszona
- sporządź listę spraw, które masz wykonać w ciągu dnia – od najbardziej do najmniej pilnej i stosuj się do niej
- ograniczaj bodźce, które mogą zaburzać twoją koncentrację (głośna muzyka, portale społecznościowe)



Pracując nad swoją koncentracją polepszysz swoją pamięć, a Twoja nauka będzie szybsza i bardziej efektywna.



Opracowała: Kinga Szewczyk-Kiełtyka

Źródła:

1. „Rola koncentracji i uwagi w efektywnej nauce”
<https://jaksieuczyc.pl/koncentracja-jak-sie-uczyc-efektywniej/> [dostęp: 17.11.2020 r.]
2. „Ćwiczenia na koncentrację”
<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/cwiczenia-nakoncentracje,67475.html> [dostęp: 17.11.2020 r.]
3. red. zespół AWM. „Labirynty dla bystrzaków”, Wyd. Jerzy Mostowski, 2017.
4. Elżbieta Dędzka, „Kodusie. Nauka kodowania cz. 1”, wydawnictwo NIKO, 2019. s. 25.
5. „Ukryte obrazki. Łamigłówek. Cz. 1.” wydawnictwo Juka,, s. 6.
6. <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/roznice/znajdz-roznice-kolorowanka-25/> [dostęp: 17.11.2020]