

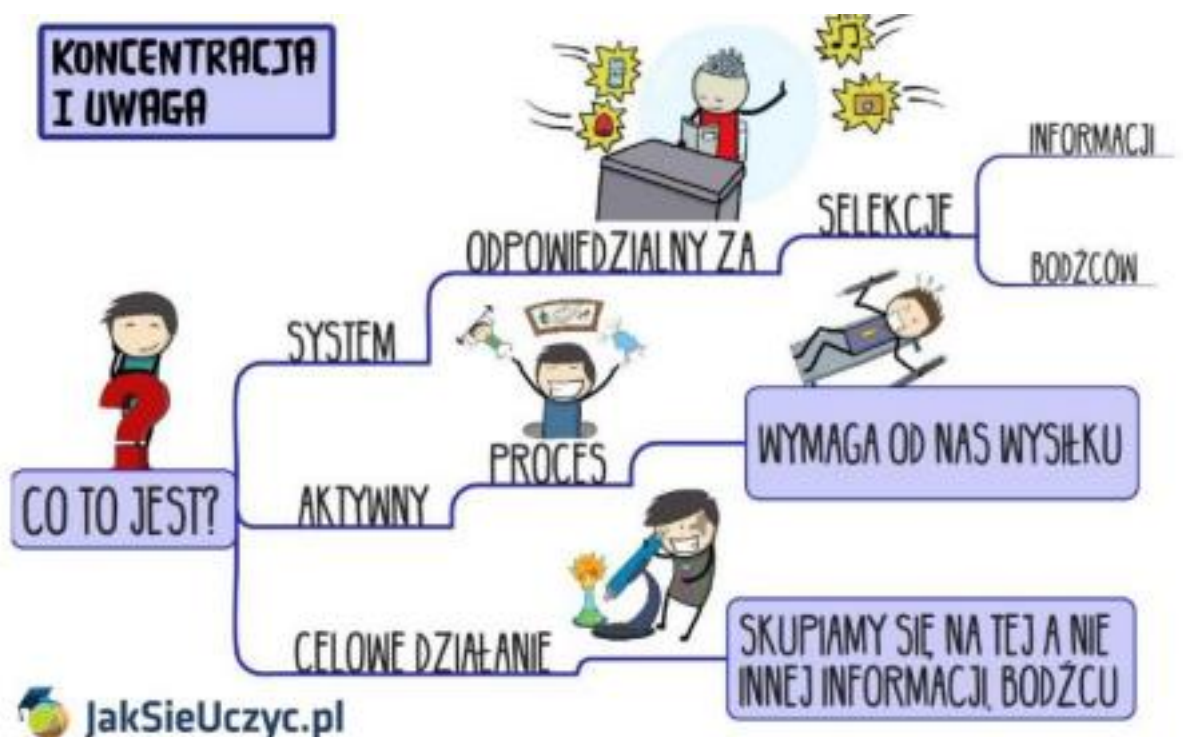
Techniki uczenia Klasa 1,2

TEMAT: Koncentracja i uwaga. (2godziny)

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 zakreslenia informacji z pewnością przyciągnie Twoją uwagę.



Koncentracja jest umiejętnością i można ją rozwijać przez odpowiednie ćwiczenia:

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

Zapamiętaj następujące wyrazy. Masz na to 1 minutę.

- gwiazdka
- lalka
- piłka
- ołówek
- butelka

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

Poniżej znajdziecie jeszcze więcej ćwiczeń do wykonania w których, będzie trzeba się skoncentrować:

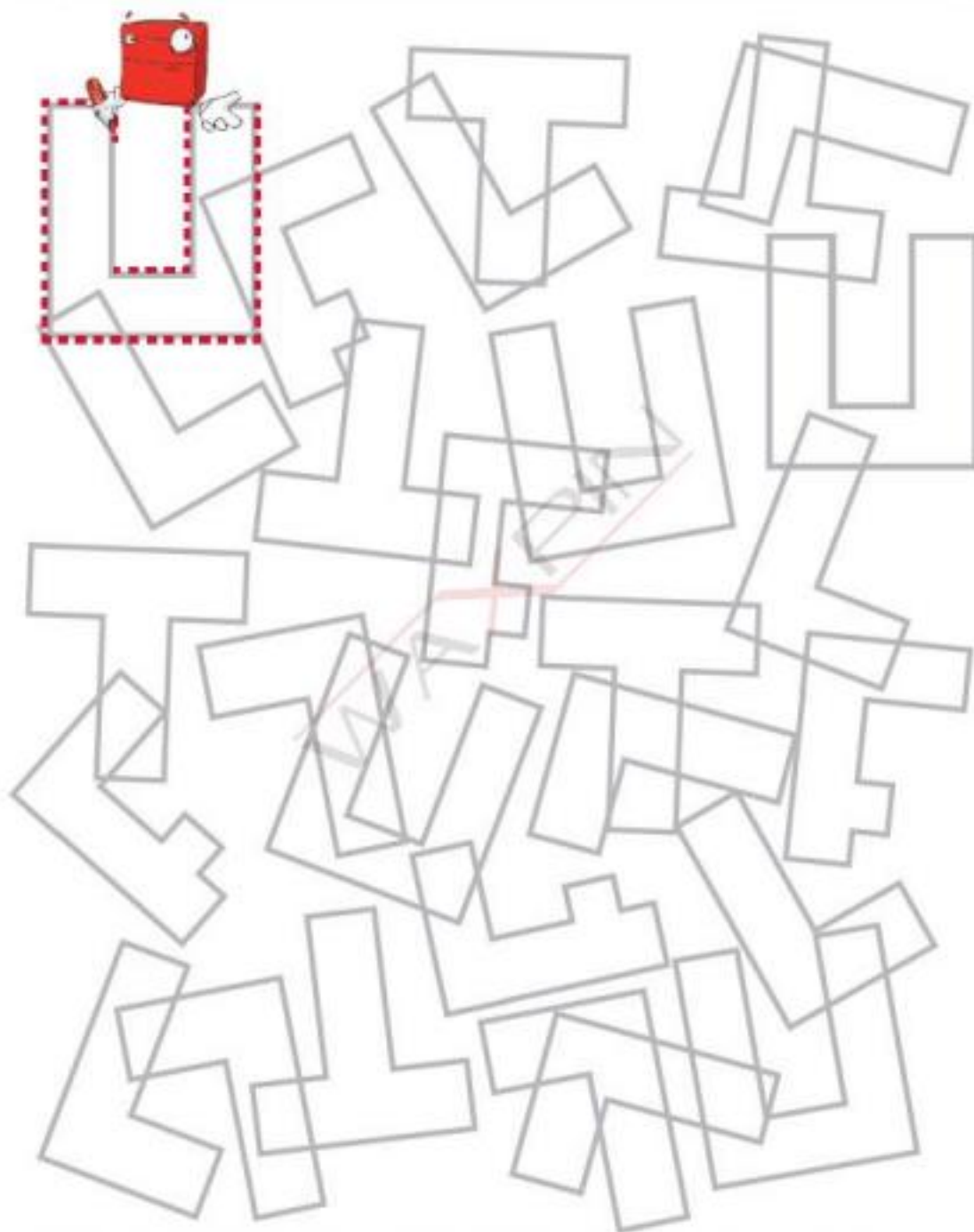
Test na spostrzegawczość:

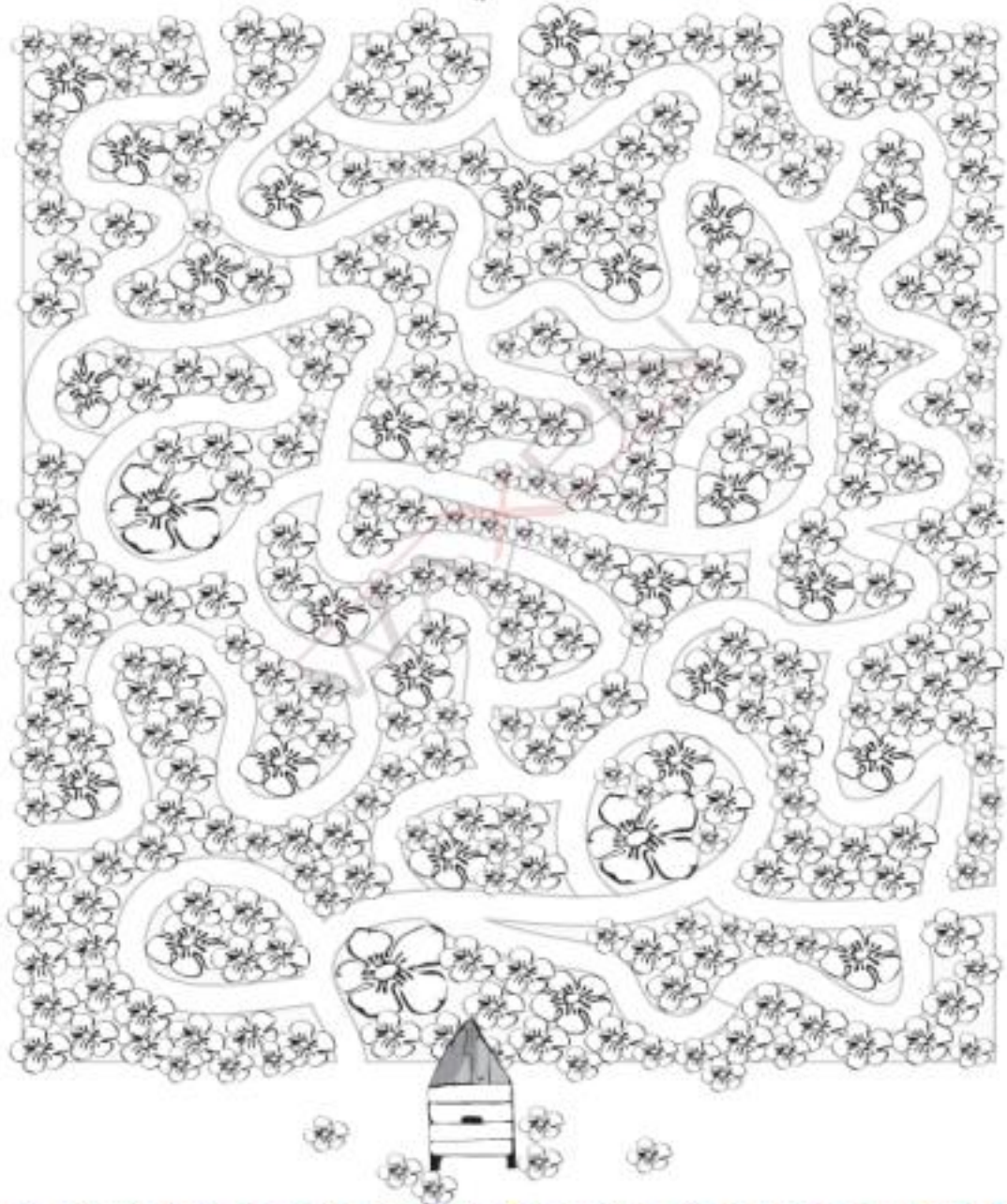
<https://www.youtube.com/watch?v=btMSFVuNi7k> Łamigłówki:

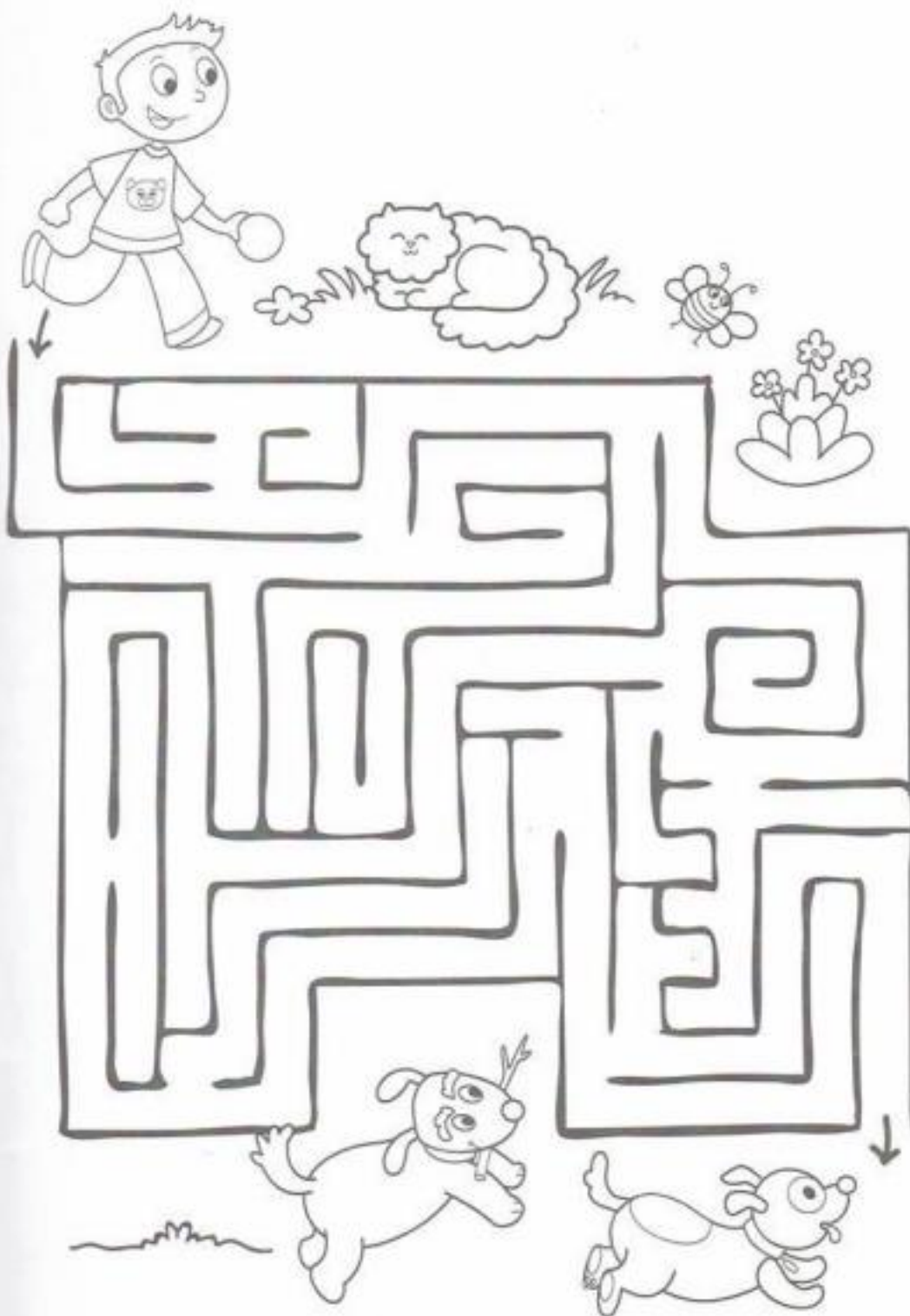
<https://www.youtube.com/watch?v=UOw-oSrPvE>

Gra memory: <https://pamiec.imasz.net/memory-poziom.php?relaks=0>

 Znajdź i obrysuj wszystkie U.







Pomóż chłopcu rzucić piłkę tak, aby trafiła do pszków.

PIESEK

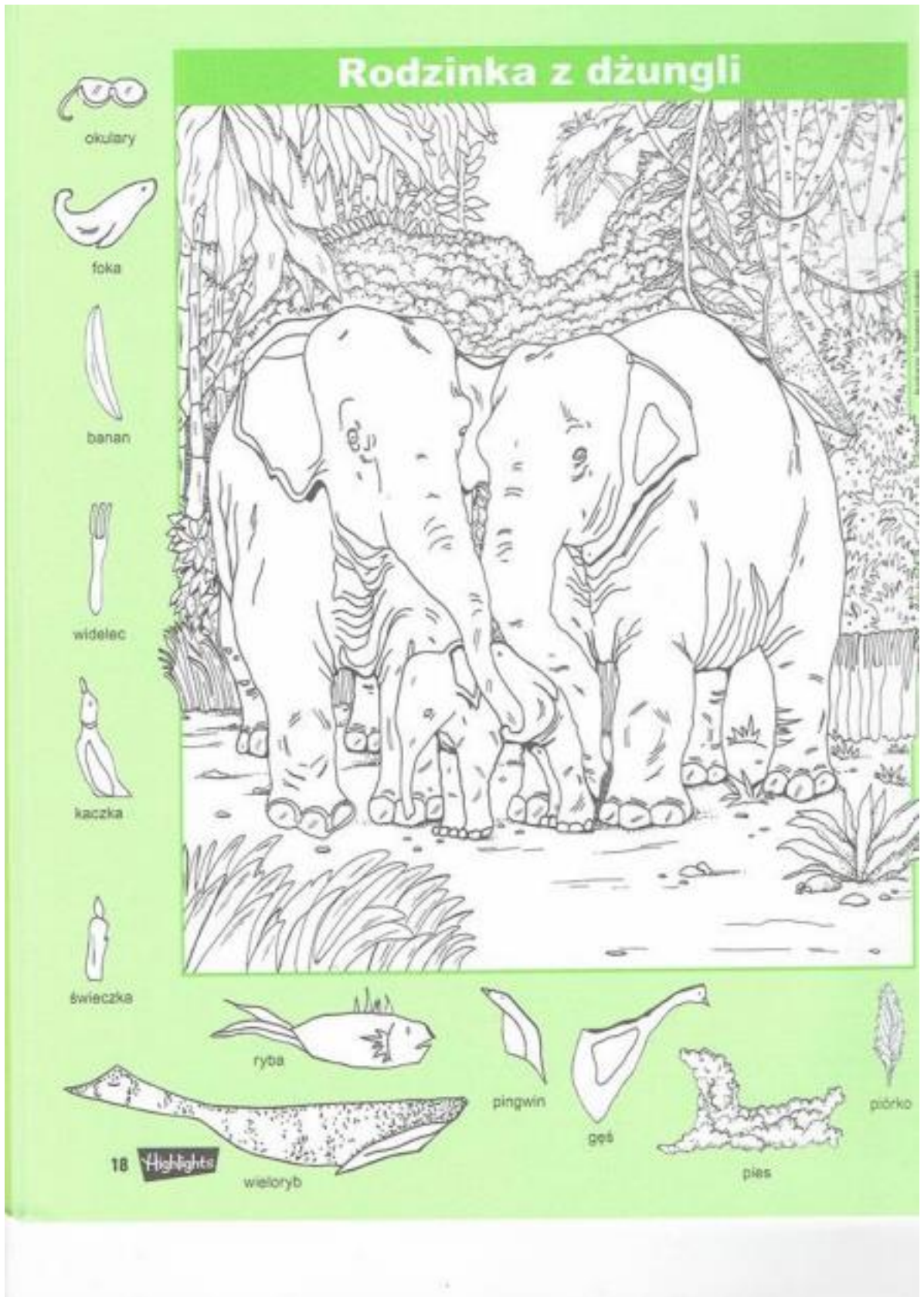
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	

BRAZOWY: 1H, 1J, 2H, 2I, 2J, 3I, 4A, 4H, 4J, 5B, 5C, 5D, 5E, 5F, 5G, 5H, 6B, 6C, 6D, 6E, 6F, 6G, 6H, 7B, 7D, 7F, 7H, 8B, 8D, 8F, 8H, 9B, 9H

CZERWONY: 4I

NIEBIESKI: 3H, 3J

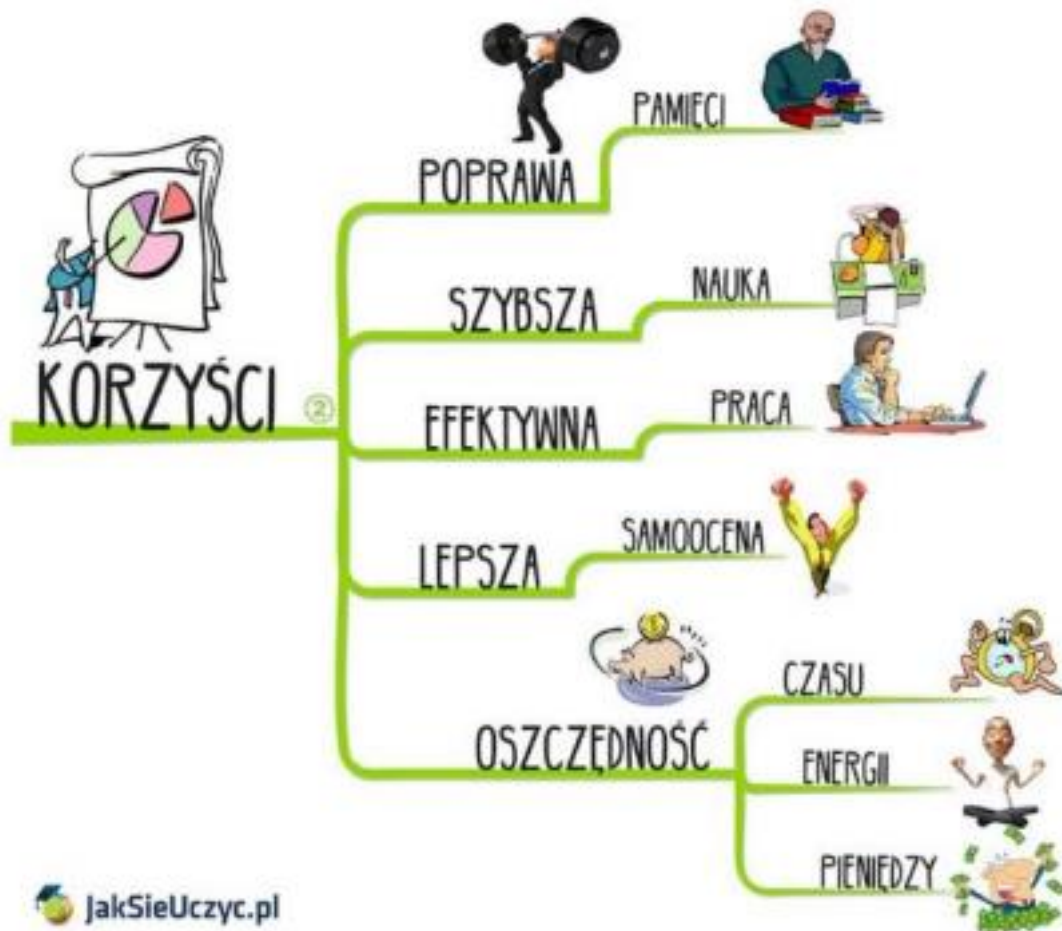
Znajdź ukryte obrazki na ilustracji.





ZNAJDŹ 6 RÓŻNIC POMIĘDZY OBRAZKAMI

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



Opracowała: Karolina Michalska

Źródła:

1. „Rola koncentracji i uwagi w efektywnej nauce”
<https://jaksieuczyc.pl/koncentracja-jak-sie-uczyc-efektywniej/>
[dostęp: 27.04.2020 r.]
2. „Ćwiczenia na koncentrację”
<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/cwiczenia-na-koncentracje,67475.html> [dostęp: 27.04.2020 r.]
3. <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/roznice/znajdz-roznice-kolorowanka-21/> [dostęp: 28.04.2020 r.]
4. red. zespół AWM. „Labirynty dla bystrzaków”, Wyd. Jerzy Mostowski, 2017.
5. Elżbieta Dędzka, „Kodusie. Nauka kodowania cz. 1”, wydawnictwo NIKO, 2019. s. 6
6. „Ukryte obrazki. Łamigłówki. Cz. 1.” wydawnictwo Juka,, s. 18.