

Koncentracja to umiejętność skupienia, ześrodkowania uwagi na określonym zadaniu, sytuacji, przedmiocie.

Przyczyny trudności w zakresie koncentracji uwagi:

- ✓ niska motywacja,
- ✓ małe zainteresowanie prezentowanymi treściami nauczania,
- ✓ brak wdrożenia do pokonywania trudności i wytrwałej pracy,
- ✓ niekorzystna atmosfera (w domu, w szkole),
- ✓ zaburzenia funkcji percepcyjno – motorycznych.

Czynniki które mają duży wpływ na poziom koncentracji uwagi:

- ✓ **fizjologia ciała** - odpowiedni czas snu, nawadnianie organizmu, zdrowe odżywianie, ograniczona ilość czasu spędzanego w sieci,
- ✓ właściwe - **pozytywne nastawienie**, motywacja, chęć do wykonania danego zadania,
- ✓ **otoczenie, w którym się znajdujemy** – odpowiednie oświetlenie, temperatura, uporządkowane biurko, usunięte z zasięgu wzroku rozpraszające przedmioty (zwłaszcza telefon)
- ✓ **ćwiczenia** zwiększające poziom koncentracji uwagi.



Przykładowe zabawy i ćwiczenia zwiększające poziom koncentracji uwagi:

1. Wykonywanie przez kilka godzin zwykłych, codziennych czynności inną ręką niż zwykle.
Mózg uwielbia zmiany !
2. Rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek logiczno – matematycznych i zagadek.
3. Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami. Szukanie ukrytych przedmiotów na skomplikowanych, wieloelementowych rysunkach.
4. Puzzle.
5. Odnajdywanie wyjścia z labiryntu lub w trudniejszej wersji rysowanie własnego labiryntu (z którego wyjście musi znaleźć kolega czy rodzic).
6. Scrabble, szachy, bierki.
7. Sudoku.
8. Rysowanie przez kalkę.
9. Dokładne przerysowywanie rysunku w szablonie.
10. Kolorowanie skomplikowanych, wieloelementowych rysunków- kolorowanek.
11. Łączenie kropek, tak aby powstał z nich rysunek.
12. Lustrzane odbicie – przerysowywanie znaków, figur, liter, cyfr w sposób symetryczny, tak by stanowiły lustrzane odbicie.
13. Rozwiązywanie w myślach zadań matematycznych – na przykład dodawanie, odejmowanie, mnożenie lub dzielenie większych liczb.
14. Odnajdywanie różnorodnych błędów w tekście. Błędy mogą przybierać różną formę: od błędów ortograficznych (np.: ruża) , poprzez gubienie czy dodawanie liter (skaropeta) lub innych znaków (mrowi\$ko).
15. Wskazywanie dodatkowego, zbędnego wyrazu w tekście np.: Dzisiaj rano padał padał deszcz.
16. Odszukiwanie w ciągach literowych ukrytych wyrazów.
17. Wyszukiwanie określonych liter, liczb, wyrazów, symboli spośród wielu, zapisanych na przykład na kartce A4.

18. Wyszukiwanie ukrytej nazwy zwierzęcia w czytany zadaniu: „Dzisiaj świeci słońce”.

19. Wykreślanie słów niepasujących do pozostałych, np.: krzesło, dywan, firanka, biały, kredens, sofa.

Różnego rodzaju ćwiczenia i zabawy doskonalące koncentrację uwagi możemy znaleźć również w zasobach internetowych. Oto kilka przykładowych propozycji:

1. Ćwiczenia doskonalące koncentrację uwagi, umiejętność myślenia logicznego oraz funkcje wzrokowe – np.: Sudoku (obrazkowe i liczbowe).

https://www.matzoo.pl/lamiglowki/sudoku-poziom-4-trzeba-pomyslec_39_241

https://www.matzoo.pl/lamiglowki/sudoku-poziom-5-skomplikowany_39_298

https://www.matzoo.pl/lamiglowki/zapalki-poziom-3-dla-odwaznych_40_256

https://www.matzoo.pl/lamiglowki/zapalki-poziom-2-trzeba-pomyslec_40_255

2. Doskonalenie koncentracji uwagi oraz funkcji słuchowo – językowych.

http://brainmax.pl/game/start-free-game/gam_id/4/referer/my-profile

<https://pisupisu.pl/klasa4/anagramy-piecioliterowe>

<https://learningapps.org/10068475>

<https://learningapps.org/2185559>

3. Doskonalenie koncentracji uwagi oraz funkcji wzrokowo – przestrzennych i pamięci wzrokowej.

<https://learningapps.org/10742035>

<https://www.jigsawplanet.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcmuClilI0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=lqRgKzC7hGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=b3DDpiOw7mg>

<https://www.youtube.com/watch?v=CEV9EYLIQpY>

http://brainmax.pl/game/start-free-game/gam_id/16/referer/gry

<https://www.youtube.com/watch?v=IsmZg68Anj8&list=RDCMUC7O9FJE9W6uUjLM>

Dobrej zabawy !

Opracowała A. Gawrońska