



KONCENTRACJA UWAGI.
Niezbędnik nauczyciela

**SAMORZĄDOWY OŚRODEK
DORADZTWA METODYCZNEGO
I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
w Kielcach**

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

Koncentracja to zjawisko polegające na skupieniu, ześrodkowaniu uwagi (w domyśle świadomości), skierowaniu jej na określoną myśl, przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko i utrzymywaniu w czasie.¹



Coraz częściej dostrzegamy u naszych podopiecznych problemy z dłuższym utrzymaniem skupienia na danym zadaniu. Wpływa to oczywiście bezpośrednio na jakość wykonywanej pracy, jej ocenę i przez to na motywację uczniów do dalszych działań. Dzięki prawidłowej koncentracji jesteśmy w stanie osiąść zdolność świadomego sterowania naszą uwagą, dostrzegania i robienia tego, co istotne. Jeśli chcemy zatem pomóc dzieciom w tym zakresie, musimy odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Jak działa uwaga u dzieci?
- Z czego wynikają ich problemy w zakresie koncentracji uwagi?
- Jak usprawnić umiejętność skupienia się dziecka?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jest ona niezbędna przy wszystkich świadomych działaniach, np. przy słuchaniu czytanej przez dorosłego bajki, czy ubieraniu się. Rozwija się ona stopniowo, początkowo jest selektywna i krótkotrwała. U najmłodszych dzieci mamy do czynienia z **uwagą mimowolną**, czyli wywoływaną bez ich woli pod wpływem różnych bodźców, np. głośny dźwięk, jaskrawy kolor lub ruch. **Uwaga dowolna** natomiast rozwija się od ok. 3. roku życia przez wiek przedszkolny i młodszy szkolny. Dzięki niej stajemy się zdolni do kierowania naszej uwagi, dostrzegania i robienia istotnych w danym momencie rzeczy, czyli wysłuchania poleceń i wykonanie zadań zgodnie z nimi. Wtedy też najczęściej ujawniają się pierwsze problemy z koncentracją. Dzieci w ostatniej grupie przedszkolnej (5 – 6 lat) wykorzystują swoją uwagę dowolną podczas zajęć przez ok. 20 minut, natomiast ich zabawa w skupieniu może trwać nawet 40 minut.

¹źródło: <https://pl.wikipedia.org>

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

W zakresie **trudności z koncentracją** uwagi można podzielić dzieci na dwa typy:

- typ pasywny –mogą być apatyczne, zamyślane, znudzone, szybko się męczyć, pracować wolno i popełniać przy tym mnóstwo błędów, charakterystyczne jest dla nich tzw. „bujanie w obłokach” i „myślenie o niebieskich migdałach”,
- typ aktywno-impulsywny – będą wykonywać obowiązki szkolne szybko, ale chaotycznie, bez zastanowienia nad treścią, niestarannie i pobieżnie, bez zaangażowania dostatecznego poziomu uwagi, robić częste przerwy, ale mogą wykazywać wytrwałość podczas zabaw i czynności dowolnych.

Przyczyny trudności w koncentracji (szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych):

- słaba motywacja do wysiłku, niskie aspiracje
- brak wdrożenia do rozwijania umiejętności wytrwałej pracy, pokonywania trudności
- małe zainteresowanie określonymi treściami nauczania
- niski poziom uzdolnień
- zaburzenia funkcji percepcyjno – motorycznych
- mikrouszkodzenia CUN w wyniku powikłań okołoporodowych
- niekorzystna atmosfera wychowawcza w rodzinie lub w szkole.

Czynniki pomagające w utrzymaniu prawidłowej koncentracji:

- A. Odpowiednia fizjologia ciała.
- B. Postawa, czyli nastawienie umysłu.
- C. Środowisko, w którym się człowiek znajduje.
- D. Ćwiczenia, które zwiększają poziom koncentracji.

A. Koncentracja a fizjologia ciała

- Woda. Najczęściej o tym zapominamy, ale odpowiednie nawodnienie zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, umożliwia przewodzenie impulsów nerwowych, a więc wydajność całego systemu. Ma to bezpośredni związek z koncentracją; odwodnienie automatycznie obniża zdolność koncentracji.

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- Brak snu. Sen jest niezbędny do regeneracji ciała i umysłu. Osoba, która niedosypia, ma jednocześnie problemy z koncentracją. Bardzo istotna jest też możliwość krótkich przerw w czasie nauki, dlatego stosujemy techniki relaksacyjne, zabawy ruchowe itp.
- Prawidłowe odżywianie. Należy dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, minerałów, witamin i przeciwutleniaczy. Owoce, ziarna zbóż, orzechy i migdały są źródłem niezbędnych witamin, minerałów i kwasów tłuszczowych. Pokarmy dziecka powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, -6 i -9, które sprzyjają koncentracji uwagi; organizm nie potrafi wytworzyć ich samodzielnie, więc można skorzystać z suplementacji - podawać tran w kapsułkach albo potrawy rybne. Warto w tym zakresie wesprzeć również rodziców, którzy często, chcąc jedynie nakarmić dziecko, dostarczają mu jego ulubionych, nie zawsze wartościowych pokarmów. Można np. przygotować propozycje śniadań, które wzmocnią i uaktywnią pracę mózgu dziecka.

PRZYKŁAD:

Propozycje dań śniadaniowych poprawiających koncentrację uwagi:

Kanapki z łososiem

Kanapki z pastą rybną

Musli z suszonymi owocami, z pomarańczą, jogurtem naturalnym

Koktajl odżywczy z jogurtu naturalnego, truskawek lub malin, mielonego siemienia lnianego, płatków owsianych górskich, posypany siekanymi orzechami włoskimi i cynamonem

Sałatka z indykiem.

Należy jadać regularnie 4–5 posiłków dziennie – to zapewni stałą dostawę składników pokarmowych, które odżywiają układ nerwowy.

Więcej informacji np.:

http://www.poradnikzdrowie.pl/diety/lecnicze/dieta-na-koncentracje-i-pamiec-co-jesc-przed-waznym-egzaminem-propozyc_41442.html

B. Koncentracja a postawa, czyli nastawienie umysłu.

Jedną z przyczyn, które powodują brak koncentracji, jest **niepewność**, dlatego dla podniesienia jakości koncentracji tak ważna jest **właściwa motywacja** do wszelkiego działania i **wiara we własne możliwości**. Pamiętajmy, aby dbać o kończenie, zamykanie wszystkich rozpoczętych zadań, ale i takie ich przygotowywanie, które daje możliwość

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

dokonywania wyborów, podejmowania decyzji. Jedną z najbardziej istotnych dla właściwej koncentracji rzeczy jest **stopień rozumienia uczonego materiału**. Starajmy się więc wyjaśniać wszelkie występujące w tym zakresie wątpliwości.

C. Koncentracja a środowisko.

Eliminujmy wszystkie czynniki, które mogą odwracać uwagę od wykonywanej pracy czy nauki, dbajmy o:

- właściwe oświetlenie
- optymalną temperaturę, przewietrzone pomieszczenie
- ciszę (ale nie może być absolutna)
- usuwanie rozpraszających uwagę przedmiotów - puste biurko, uporządkowane miejsce pracy
- ustalony czas pracy (np. praca wg planu dnia, planu zajęć)
- odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa, właściwą ilość i jakość dekoracji
- ograniczoną ilość czasu przebywania w sieci, ponieważ wystarczy pięć godzin w sieci, a zaczynamy czytać szybciej i mniej uważnie i tak zostaje nawet po wyłączeniu komputera.²

D. Koncentracja a ćwiczenia.

Nie tylko niećwiczona pamięć powoli staje się coraz słabsza. Jednorazowo wykonane ćwiczenie w niczym nie pomoże. Aby otrzymać zadawalające rezultaty, musimy zapewnić powtarzalność ćwiczeń. Dotyczy to także koncentracji uwagi. Warto na przykład pamiętać, że kaligrafia to nauka cierpliwości i pokory. Uczy staranności, przywiązania do detali, wycisza, uczy bycia z samym sobą tu i teraz.

Co jeszcze pomaga naszej koncentracji i pamięci?

Mózg lubi zmiany☺

Spróbuj wykonać codzienną czynność inną ręką niż zazwyczaj; jeśli jesteś praworęczny, wykonaj czynność lewą i odwrotnie, np. posmaruj kromkę chleba, chwyć kubek, telefon czy zasuń piórnik.

² Źródło:

wyborcza.pl http://wyborcza.pl/napamiec/1,141721,16832361,Cyfrowi_tubylcy_z_demencja__Co_internet_robi_z_mozgiem_.html

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

Zamiana rąk powoduje, że korzystasz z półkuli mózgowej, której zazwyczaj przy tych czynnościach nie używasz. Takie ćwiczenie może doprowadzić do szybkiego rozwoju połączeń w tych częściach kory mózgowej, podnosząc poziom sprawności umysłowej.³



Przykładowe ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi:

Proponowane poniżej ćwiczenia, gry i zabawy wpływają korzystnie na rozwój sfery intelektualnej, emocjonalnej i społecznej dziecka, mają też zasadnicze znaczenie w rozwoju jego koncentracji:

- składanie obrazka z części wg wzoru i bez wzoru
- układanie patyczaków na wzorze, wg wzoru, bez wzoru
- odtwarzanie prostych rytmów
- obrysowywanie figur geometrycznych, zamalowywanie figur geometrycznych
- łączenie punktów tworzących figurę
- układanki geometryczne, płaskie wg wzoru (mozaiki)
- zapamiętywanie kolejności prezentowanych obrazków
- naśladowanie sekwencji ruchów
- odszukiwanie w zestawie obrazków demonstrowanych w określonej kolejności
- odtwarzanie układów figur geometrycznych
- zapamiętywanie i odtwarzanie listy eksponowanych przedmiotów
- wskazywanie brakujących przedmiotów wcześniej eksponowanych
- dobieranie par jednakowych obrazków spośród wielu
- odwzorowywanie prostych szlaczek z elementami literowymi
- kalkowanie szlaczek
- wyszukiwanie ze zbioru różnych figur dwóch takich samych (np. gra „Memory”)

³Lawrence C. Katz, Manning Rubin, *Neurobik. Zadbaj o kondycję mózgu*

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- porównywanie obrazków – wyszukiwanie różnic i podobieństw
- dorysowywanie brakujących elementów w obrazku
- wyszukiwanie detali w ilustracjach
- sytuowanie przedmiotów względem innego, np. „połóż klocek na stole, pod krzesłem, na krześle”, itp.
- wyszukiwanie określonej litery, sylaby, cyfry czy liczby w zlepku różnych liter, sylab, cyfr lub liczb.

PRZYKŁAD:

Odszukaj w poniższym ciągu liter wyrazy trzyliterowe i zakreśl je. Zmierz czas.

- KJFKDLJOZEZJFKDGNKOWDNFBGHFKOKNFD MJFKHKOTNSMKHJKKOŃKDPSPOREOK
ORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJKDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJG
HNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNLNMNIPIĆNMNKJSERNCKSJKWÓRJKRÓWN
KJFHGFJFJOQJGSOKKĘSNCMVNBKBDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDL
AFJDKJFDKJHUKJFKLDJGFKLGALEFKLJGLSPAWFNKDJFGKDGNVKNVBTUŻFKDJFDSOS
NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHŁOŚVNJKLGNZNGHJFKJ
DFNKDJFDKFDKNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDKROKNVKDJFGFSATJKGJKDJ
HKDKITVNDNBJĘKNCMIVNKCJBKŁĘKNMDNFFDKFDKNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJ
FKJDFNVJKBGHFMWMOWWVCBVKDJBONONDKOWSMNOWANSKDOEPSOLKOLSHNA
QWMOUESQKOLORMOHDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOO
OWMKFGHJFKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHNFKPAIDFHGMFJFJJKNDNDKFNM

Czas: _____ Liczba znalezionych słów: _____/38

- ćwiczenia rozmachowe:
 - kreślenie pędzlem na dużych arkuszach
 - pogrubianie konturów, czyli obwodzenie po śladzie linii pojedynczych szerokim pędzlem, mazakiem, kredą
- nawlekanie koralików
- rysowanie linii w labiryncie, bez dotykania ścian
- rysowanie po śladzie, kalkowanie
- wycinanie po linii
- porównywanie relacji przestrzennej obiektów
- ćwiczenia orientacji kierunkowej w schemacie ciała
- ćwiczenia orientacji kierunkowej w przestrzeni

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków pochodzących z najbliższego otoczenia (np. szelest kartek, odgłosy pojazdów)
- wysłuchiwanie i różnicowanie dźwięków ze względu na natężenie (cicho – głośno, wysoko – nisko)
- odnajdywanie ukrytych przedmiotów wydających dźwięki
- wysłuchiwanie i odtwarzanie prostych rytmów
- wyklaskiwanie rytmu
- układanie klocków wg słyszanego rytmu
- ćwiczenia pamięci słuchowej – powtarzanie zdania złożonego wypowiedzianego przez dorosłego
- słuchanie bajek i odpowiadanie na pytania, zabawa prawda-falsz
- nauka krótkich wierszyków, wyliczanek, piosenek, rymowanek
- powtarzanie cyfr, liczb, słów, zdań
- zabawa w kończenie słów dowolną sylabą, rebusowe loteryjki, tworzenie nowych wyrazów z liter innego wyrazu po ich przestawieniu
- tworzenie słów z wypowiedzianych sylab (scalanie sylab wg kolejności lub po ich przestawieniu)
- wysłuchiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie
- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, układanie kompozycji według wzoru, nawlekanie koralików, malowanie pędzelkiem na szkle
- słuchanie „książek mówionych” lub tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń
- leniwe ósemki „gimnastyka mózgu” Paula Dennisona.

ZABAWY SPRZYJAJĄCE ROZWIJANIU KONCENTRACJI:

- **GŁUCHY TELEFON**
- **CIEPŁO-ZIMNO** – uczeń poszukujący ukrytego przedmiotu może być kierowany do celu w różny sposób, np. podpowiadacze wykorzystują kierunki prawo-lewo, bliżej-dalej itp.
- **RYMOWANKI** – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- **ŚWIATŁA** – klasa podzielona na grupy, które mają przydzielone kolory (światła: czerwony, żółty, zielony). Podczas odtwarzania muzyki każda grupa reaguje ustalonym gestem na pokazaną przez nauczyciela kolorową kartkę oznaczającą każdą grupę, np. czerwony-tupanie, żółty-klaskanie, zielony-machanie rękami (wkręcanie żaróweczek)
- **DYRYGENT** – nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała, dzieci mają je wskazać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszonej instrukcji słownej
- **ZABAWY Z PIOSENKĄ I RUCHEM**
 - *Tańczymy labada...*
 - *Głowa, ramiona, kolana, pięty...* – przy kolejnych powtórkach śpiewamy coraz szybciej
 - *Mój kask ma 4 rogi* – dzieci śpiewają i obrazują gestami słowa piosenki przy kolejnych powtórkach, nauczyciel wskazuje jedno słowo lub więcej słów, których uczniowie nie mogą wymówić podczas śpiewania; owtarzamy do całkowitego wyeliminowania słów i pozostawienia samych gestów.
- **ZABAWY SEKWENCYJNE**
 - Powtarzanie numeru telefonu (zaczynamy od 3 - 4 cyfr, dziecko ma je powtórzyć)
 - Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć, np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.
 - *Jedziemy na wycieczkę...* zabawę zaczynamy mówiąc: „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”; każdy wymyśla i wymienia rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę, powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.:

Nauczyciel: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

Dziecko1: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

Dziecko2: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

Dziecko3: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

Inna odmiana to zabawa „**Arka Noego**” – uczniowie wymieniają różne gatunki zwierząt.

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- Wypowiadamy 10 razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT– liczba dostosowana do możliwości dzieci), następnie prosimy o powtórzenie wyrazów w tej samej kolejności
- **Lampa, nos, podłoga** – mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy, aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko, aby pokazywało tylko to, co mówimy)

– CZYTANIE OPOWIADANIA

- Czytamy opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo „rycerz”) kłaśnięciem;
- Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: „Był piękny słoneczny dzień. Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepily kule z piasku. Aż mama zawołała je na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy, zobaczył, że połowa konstrukcji jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek”.

Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań(nie wszystkie pytania są zgodne z wysłuchaną treścią):

- z ilu kul zrobiony był bałwan?
- ile miał guzików?
- z czego dzieci zrobiły nos bałwanka?
- kto pierwszy zauważył, że bałwan zniknął?
- dlaczego mama zawołała dzieci do domu? itp.

– WYŚLUCHIWANIE, WYSTUKIWANIE RYTMU

- dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, drewniek, bębenka lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie, powtarzamy kilkakrotnie
- dziecko może też przedstawiać usłyszany rytm rysunkiem, symbolem
- dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić przez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy - np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

– **DRUKARKA** – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obrazki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce

– **PAMIĘĆ**

- Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego, co znajdowało się na obrazku
- **Podaj kolejność...**: za parawanem (pod kocem) układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan, a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów we właściwej kolejności.

Inna odmiana: jeden uczeń wychodzi za drzwi, inny zmienia kolejność lub zabiera jakiś przedmiot.

- Z zamkniętymi oczami opisz jak najdokładniej, jak są ubrani domownicy, koledzy w klasie lub jak wygląda miejsce, w którym teraz jesteś, itp. Inna odmiana: jeden uczeń wychodzi za drzwi, inny zmienia kolejność lub zabiera jakiś przedmiot.
- Zamknijcie oczy i spróbujcie sobie przypomnieć ze wszystkimi szczegółami, co każde z was robiło dziś od momentu wstania z łóżka, aż do tej chwili. Wzajemnie możecie sprawdzić, czy coś nie zostało pominięte lub przestawione w czasie.

To ćwiczenie daje świetne rezultaty w wyrabianiu umiejętności koncentrowania uwagi na treściach do nauczenia się (transfer!) pod warunkiem, że jest powtarzane przynajmniej raz w tygodniu.

- Siedząc wygodnie, wybierz sobie dowolny, mało skomplikowany przedmiot, znajdujący się w twoim polu widzenia, np.: klamka, kontakt, guzik. Przez 4-5 minut koncentruj się na wpatrywaniu się w niego, jednocześnie odsuwając wszystkie napływające myśli dotyczące np. koloru, kształtu, funkcji przedmiotu. Staraj się w tym czasie nie myśleć o niczym, tylko uważnie wpatrywać w wybrany przedmiot.
- Połóż przed sobą książkę z dowolnym rysunkiem i go przerysuj – **BARDZO DOKŁADNIE** – staraj się pracować jak najszybciej (można mierzyć czas); zaczynamy od rysunków prostych do bardziej skomplikowanych

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- Postaraj się, aby przez 10 - 15 minut wyjątkowo uważnie notować to, co mówi nauczyciel/uczniowie – ALE rób to na lekcji właśnie tego przedmiotu, który Cię mało interesuje. **(łatwy trening mija się z celem)**
- **PLAN WYDARZEŃ** – słuchanie tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń
- **GRY PLANSZOWE I UKŁADANKI** – np. puzzle, bierki, mozaika, dobieranki obrazkowe, itp.
- **LABIRYNT**

To doskonały trening **spostrzegawczości i wyobraźni przestrzennej dziecka**, precyzji ruchów i sprawności manualnej. Rozwiązując labirynt, dziecko uczy się również stawiania znaków graficznych na ograniczonej liniaturą powierzchni. Ta umiejętność będzie mu niezbędnie potrzebna, aby opanować trudną sztukę pisania.

Proponujemy labirynty, które można własnoręcznie przygotować wraz z dziećmi. Mimo, że każde z proponowanych zadań jest inne, zasada jest ta sama- trzeba przejść labirynt drózek, aby trafić do wyjścia. Na przykład:

1. Labirynt z klocków Lego

- W wieczku z tekturowego pudła budujemy z klocków Lego obwódkę, do której mocujemy poszczególne fragmenty labiryntu. Wkładamy szklaną kulkę i poruszając wieczkiem przeprowadzamy kulkę z jednego końca labiryntu na drugi. Oprócz zabawy w przeprowadzaniu kulki, dziecko ma sporo frajdy w samym konstruowaniu labiryntu.

2. Labirynt z magnesem

- Na tekturze rysujemy dość szeroką drózkę. Możemy zrobić kilka wejść i kilka wyjść, z których tylko jedno prowadzi do domku. Na początku labiryntu umieszczamy metalowy przedmiot, a od dołu, pod kartonem, przykładamy magnes. Zadaniem dziecka jest takie prowadzenie metalowego przedmiotu za pomocą magnesu, by trafić do domku.

3. Rysowany labirynt

- Na kartce rysujemy samodzielnie labirynt. Warunkiem przejścia labiryntu jest odwiedzenie po drodze wyznaczonych punktów. Po rozwiązaniu kilku takich

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

własnoręcznie przygotowanych labiryntów, dzieci same przygotowują zadania- tym razem dla kolegów lub dorosłych.⁴

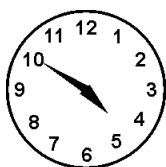
JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO KONCENTROWANIA SIĘ NA ZADANIACH?

Znakiem naszych czasów jest wszechogarniający pośpiech. Często zarówno rodzice, jak i nauczyciele nie dają dzieciom szansy, by te mogły podjąć jakiś samodzielny wysiłek. Chcą w jak najkrótszym czasie przekazać jak najwięcej informacji i jak najpełniej



wykorzystać czas. To z kolei wywołuje w dzieciach niejako poczucie usprawiedliwionego zwolnienia z samodzielnego myślenia i działania.

Warto jednak zatrzymać się niekiedy nad jakimś zadaniem i poświęcić mu więcej czasu, by wyćwiczyć u dziecka:



- **umiejętność czekania** – jest ona niezmiernie istotna przy kształtowaniu ważnej w życiu cechy, jaką jest **wytrwałość**. Przez odraczanie czegoś w czasie, oczekiwanie na coś, uczymy też zrozumienia, że nie można mieć wszystkiego natychmiast, a osiągnięcie celu wiąże się z pewnym wysiłkiem i **nakładem pracy**;
- **umiejętność słuchania** – to umiejętność potrzebna do dobrego rozumienia sensu wysłuchiwanego polecenia i innych treści. Coraz częściej zauważamy u dzieci brak aktywnego słuchania, sprawiają wrażenie, że słyszą kierowane do nich słowa, ale ich reakcje wskazują na niezrozumienie polecenia. Uczymy zatem, na czym polega słuchanie, utrzymujemy w czasie rozmowy z dzieckiem kontakt wzrokowy, stosujemy wiele ćwiczeń i zabaw aktywizujących słuch, np. wysłuchiwanie i powtarzanie sekwencji słów, zdań, rymujących się wyrazów, wylizanych, itp.
- **umiejętność opowiadania** – pozwólmy dzieciom opowiadać o własnych przeżyciach, kontaktach z rówieśnikami lub członkami rodziny, oglądanych bajkach, historyjkach usłyszanych od babci, a nawet snach. Rozwijają one w ten sposób swój słownik, ćwiczą cierpliwość w oczekiwaniu na swoją kolej, wyciągają wnioski z opowiadań kolegów, a jeśli czasem się gubią i odbiegają od tematu, delikatnie nakierujemy na główny wątek opowiadanej historii,

⁴Zródło: <http://ww.ekodziecko.com/zabawy-i-zabawki/139-labirynty>

Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

- **systematyczność** – od najmłodszych lat dziecko powinno mieć jasno określone **obowiązki** i zrozumiałe wytyczone **granice**. Bardzo istotna jest przy tym **konsekwencja** w egzekwowaniu ustalonych zasad. Dotyczy to zarówno życia w rodzinie, jak i w szkole. Jeśli dziecko zauważy, że niewywiązywanie się z obowiązków nie wywołuje żadnych konsekwencji, nie będzie miało odpowiedniej motywacji do systematycznej pracy i przestrzegania zasad,

- **umiejętność utrzymywania porządku** – każda rzecz w otoczeniu, na biurku, powinna mieć swoje miejsce – koncentracja w chaosie jest niemożliwa,

- **umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami** – tłumaczymy dzieciom, że każdy popełnia błędy, nie ma jednak sytuacji bez wyjścia – wiele bajek kończy się takim morałem i to możesz wykorzystać,



- **umiejętność dokonywania wyboru** – nie oszczędzajmy za wszelką cenę czasu, nie wyręczajmy we wszystkim dzieci, również na zajęciach. Stawiamy przed nimi różnego typu zadania, w których muszą podejmować decyzje, dokonywać wyboru, pokazujemy alternatywne rozwiązania.

Warto też stosować w codziennej pracy różnego rodzaju gry planszowe, konstrukcyjne czy zręcznościowe. W dzisiejszych czasach coraz młodsze dzieci stają się wręcz ekspertami w obsłudze urządzeń IT i grach komputerowych. Tym samym bardzo atrakcyjne i działająco motywacyjnie na uczniów są gry planszowe, czy terenowe. Jeśli tylko dostosujemy ich poziom do wieku i zainteresowań dziecka, stworzymy okazję, by nauczyć je przestrzegania zasad gry, czekania na swoją kolejkę, radzenia sobie z przegraną i nieprzerywania zabawy, gdy wynik jest niezadowolający. Nauczymy współpracy, pokonywania trudności, podejmowania decyzji, zdrowej rywalizacji. Jednocześnie w miłej atmosferze będziemy rozwijać koncentrację i spostrzeganie u dzieci. Stopniowo, zgodnie z rozwojem i możliwościami dzieci, powinniśmy zwiększać nasze wymagania wobec nich. Pamiętajmy, że to, co wypracujemy już u małego dziecka, będzie owocować przez wszystkie lata szkolnej nauki, a także w dorosłym życiu.



Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela.

LITERATURA I POMOCE WSPOMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:

1. Bogdanowicz M., *Przygotowanie do nauki pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichowej*
 2. Chojnacka T., *Rysowanie oburącz*
 3. Dziamska D., *Magiczne kółeczka, czyli origami płaskie z koła i inne pozycje z tej serii*
 4. Handzel Z., *Dyktanda graficzne*
 5. Jurek A., *Skoncentruj się*
 6. Kolasińska M., *Układamy tangramy*
 7. Pawlik G., *100 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi*
 8. Studnicka J., *Ortograffiti 9. Ćwiczenia grafomotoryczne*
- *Mini – PUSy z dostępnymi zeszytami ćwiczeń, np., „Rusz głową”, „Skoncentruj się”*
 - *Znajdź świętego Mikołaja, Znajdź dziadka do orzechów (gry)*
 - *Program multimedialny Akademia Umysłu – Koncentracja cz.1 i 2*
 - *Zagadki obrazkowe Koncentracja 6+ Kapitan Nauka, wyd. Edgard*
 - *Zestaw multimedialny: Pamięć, Koncentracja, Szybkie czytaniecz.1 i 2 ,seria Akademia Umysłu*