**Koncentracja uwagi**

*Witaj Drogi Uczniu!*

*Za dużo masz na głowie? Nie możesz skupić się na właściwej rzeczy podczas nauki
on-line? Rozpraszasz się, gdy domownicy są w domu? Może trudno Ci wysiedzieć w jednym miejscu i wykonać zadanie od początku do końca? Oznacza to, że* *nie wykorzystujesz
w pełni potencjału, jaki ma Twój mózg. My Ci pomożemy! To jest łatwiejsze niż myślisz!*

*Naprowadzimy Cię jak łatwo i na spokojnie możesz panować nad sobą, a przy tym zapamiętać tekst / zdania / przykład / myśli/ czy wydarzenia, które sprawiały Ci wcześniej trudność, możliwość przypomnienia jej sobie w szybszym czasie, a także utrzymania jej na dłużej. Ćwicz swoją pamięć! =)*

Czym jest koncentracja uwagi?

Jest jednym z czynników gwarantujących sukcesy w szkole, ściśle wiąże się
z pamięcią wzrokową, słuchową, ale też i ruchową. Pozwala na wytrenowanie naszego mózgu do aktywnego myślenia, a przy tym poprawia nastrój i skraca czas naszej pracy na zadaniu czy obiekcie. Działanie to może nastąpić spontanicznie, ale może też być wynikiem świadomego postępowania.

Możesz zastosować ją jako:

* **relaks przed nauką** lub egzaminem (przydaje się również do czytania
w obcym języku lub nauki słówek czy w zapamiętaniu danej lektury)
* **produktywną formę przerwy** w nauce
* **słuchania, zapamiętywania i zrozumienia** ważnych informacji
* **wykonaniem jednej (określonej) rzeczy,** a nie kilku na raz bez wyraźnego jej końca
* **przygotowanie do ustalania i osiągnięcia celu** przed jej wykonaniem

Warunki sprzyjające dobrej koncentracji

Zbyt wiele czasu przed telewizorem / komputerem / smartfonem lub telewizor włączony w tle, mogą utrudniać docieranie informacji z zewnątrz. Przyczyniają się one do powstawania zaburzeń uwagi.

* dystraktory – czyli wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy się skoncentrować – może to być np. włączony telewizor, hałas, głośne rozmowy itp.,
* pozytywne nastawienie oraz motywacja – to warunki niezbędne do włożenia wysiłku umysłowego w wykonanie zadania, zwłaszcza trudnego,
* dieta – aby cieszyć się dobrymi umiejętnościami poznawczymi, musisz pamiętać o odpowiednim żywieniu oraz piciu dużych ilości wody,
* przerwy – nawet krótki, kilkuminutowy odpoczynek może pomóc
w efektywniejszym powróceniu do zadania, które mamy do zrealizowania,
* sen – lepsze efekty umysłowe osiągamy wtedy, kiedy jesteśmy wypoczęci i wyspani.

Jak działać? Przydatne ćwiczenia w domowym zaciszu:

Ćwiczenia dobrze jest zacząć od wyregulowania oddechu i skupienia się tylko na nim. W pozycji siedzącej lub leżącej skup się tylko na wdychanym
i wydychanym powietrzu. Skoncentruj się na tym, jak ono wypełnia płuca i je opuszcza, co pozwoli Ci się zrelaksować i pobudzi umysł do koncentracji.

* Wizualizacja - to ćwiczenie koncentracji polega na tworzeniu oraz utrzymywaniu przez krótki czas prostych obrazków w swoim umyśle. Zabawę warto rozpocząć od wyobrażania sobie prostych rzeczy, np. owoców, ubrań, przedmiotów codziennego użytku. Na początku wystarczy spróbować utrzymać obraz przez parę sekund, a później stopniowo wydłużać czas. Taki trening można wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.
* Rysowanie w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz:

- gwiazdę, - choinkę, - krzesło, - stół, - słońce

* Narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką a następnie splecionymi dłońmi.
* Napisz swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu.
* Zastanów się nad dziesięcioma zwrotami potocznymi zawierającymi słowo:

 - ciało

 - ząb

* Wymyśl wyrazy kończące się na:

-chód

- misja

* Zapamiętaj następujące wyrazy korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 1 minutę.

\*Młotek, dywan, gazeta, piasek, długopis, butelka, rower, kwiat, księżyc, Wenecja.\*

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

* Zapamiętaj następujące wyrazy z gwary góralskiej wraz z ich znaczeniem korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 2 minuty.

BAKUTY - kluski ziemniaczane

CUSKA - płaszcz

JUHAS - pasterz owiec

KŁABUK - kapelusz góralski z muszelkami i piórkiem

MATUŚ - mama

OMASTA - przyprawa

PAROBEK - kawaler

WARTA – ognisko

* Rysowanie na jednej kartce z zamkniętymi oczami różnego rodzaju:

- figur

- prostych przedmiotów biurowych

- jednego określonego obrazu przypominającego jakąś scenkę

 Poruszamy się najpierw po polu 3 x 3, następnie możemy zwiększyć poziom trudności, wykonując to samo ćwiczenie na kwadracie 4 x 4.
Wskazówka: im więcej narysujesz rzeczy nie nachodzących na siebie, tym dłuższy czas koncentracji.

* Rozpoznawanie dźwięków - zabawa polega na wyszukaniu i puszczaniu sobie różnych (min.3) piosenek (np. z lat osiemdziesiątych, dziewięćdziesiątych) zapamiętaniu ich, a następnie odgadywaniu. Dobrze by było, aby były to nagrania, których nie znasz. Zostajesz mistrzem odgadując tytuł piosenki i jego wykonawcę.
* Czytanie książek - teksty możesz czytać fragmentami, a następnie przerwać i zadawać sobie pytanie czego on dotyczy (pytania dotyczące bohaterów bajki, opisywanych wydarzeń itp.) Postaraj się, aby Twoje zagadki były coraz bardziej szczegółowe. Dzięki temu zmobilizujesz się do uważnego słuchania. (Wariant A)

(Wariant B). Ciekawym zadaniem może być przeczytanie każdego zdania,
a następnie odnalezienia w nim ukrytego zwierzęcia.

Na przykład: lubię, gdy świeci słońce, bo mogę pójść na rower.

Odpowiedź:

(Wariant C). Zabawa polegająca na odnajdywaniu w tekście błędów, które mogą przybierać różną postać. Może to być błędnie napisany wyraz, na przykład „ruża”, ale też może pojawić się w tekście znak typu „#$”.

* Lustrzane odbicie to zadanie polegające na przepisaniu lub przerysowaniu liter, cyfr, znaków w sposób symetryczny, aby stanowiły ich lustrzane odbicie. Inną propozycją jest rysowanie przez kalkę, by jak najdokładniej odtworzyć postać lub cały rysunek.
* Jak widzisz można opanować i kontrolować swoją uwagą, poprzez regularne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń koncentracji

Przykładowe linki z ćwiczeniami na zwiększenie poziomu koncentracji uwagi:

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

<http://brainmax.pl/game/start-free-game/gam_id/39/referer/gry>

<http://brainmax.pl/game/start-free-game/gam_id/4/referer/gry>

<http://brainmax.pl/game/start-free-game/gam_id/31/referer/gry>

<http://poki.pl/g/tingly-brain-trainer>

<https://www.gry.pl/gry/koncentracja>

Organizuj zadania dla siebie, ale też i innych

Rozwiązywanie zagadek matematyczno-logicznych, łamigłówek – dobrym ćwiczeniami na koncentrację uwagi są: labirynty, puzzle, krzyżówki, sudoku, dostępne w wersji papierowej, jak również w Internecie. Gry takie jak scrabble, szachy, bierki czy nawet żonglowanie sprzyjają koncentracji
i pamięci. Mogą być także dobrą alternatywą do wspólnego spędzenia czasu
i rozwinięciem także własnej koncentracji. Odnajdywanie wyjścia z labiryntu. Trudniejszą wersją jest narysowanie własnego labiryntu, który musi rozwiązać kolega lub rodzic.

Pamiętaj, że….

Jesteś w stanie „wytrenować” koncentrację i polepszyć swoją uwagę. Ważna jest powtarzalność ćwiczeń na koncentrację i warto je wpleść w rytm dnia. Zadania, które sobie wytyczyłeś danego dnia powinny być urozmaicone – mogą mieć charakter [ćwiczeń fizycznych](https://parenting.pl/sport-dla-dzieci) i umysłowych. Rozwijanie umiejętności koncentracji może przynieść wiele korzyści, pozwalając efektywniej się uczyć, odnosić sukcesy oraz osiągać ponadprzeciętne rezultaty Warto również wiedzieć, że wysoka umiejętność skupiania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, umiejętnością logicznego myślenia oraz zdolnościami przestrzennymi.

Życzymy Ci coraz lepszego kontaktu z sobą i swoim mózgiem oraz przyjemnego ćwiczenia koncentracji uwagi. I skup się! ;)

Bibliografia:

1.Minge K. i N., *Poradnik. Jak rozwijać umysł z wykorzystaniem programów Akademia Umysłu. Koncentracja.*, Warszawa 2016, Wydanie I

2.Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B. *Psychologia poznawcza,* Warszawa 2006, PWN.

3.https://bonavita.pl/cwiczenia-na-koncentracje-uwagi-dla-dzieci-i-doroslych

Przygotowała: Milena Rojewska