

Wzmacniamy koncentrację uwagi w 5 punktach

Kiedy szybciej i efektywniej uczymy się?
Jak zdobywamy więcej umiejętności i wiadomości?



1. Ćwiczenia i zabawy oddechowe



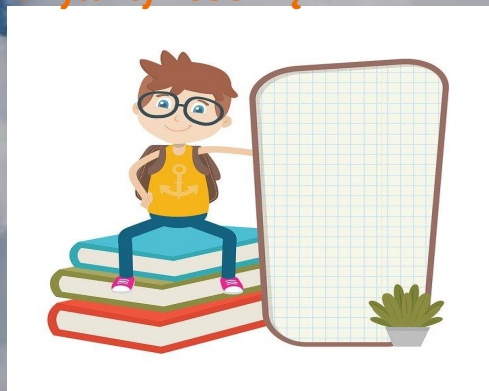
3. Gry planszowe i inne zabawy logiczne



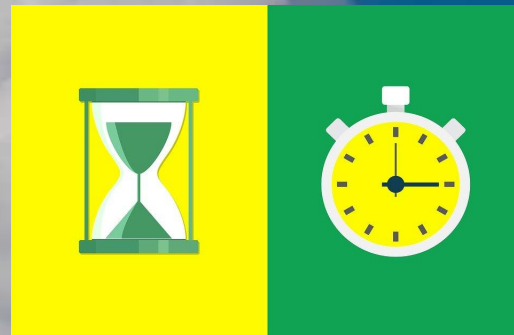
2. Ruch na świeżym powietrzu



4. Rytuały i obowiązki



5. Planowanie



1. Ćwiczenia i zabawy oddechowe

- **Głębokie oddychanie dotlenia mózg, więc sprzyja koncentracji uwagi! Powoli i głęboko nabierz powietrze przez nos, aby poruszyć mięśnie przepony. W trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić. Wydech powinien trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. Powtórz to ćwiczenie 4 razy. Mięśnie rozluźnią się, a umysł stanie się jaśniejszy. Możesz to ćwiczenie wykonać przed odrabianiem pracy domowej lub przed klasówką, albo wtedy, gdy się denerwujesz.**
- **Pompowanie baloników to nie tylko świetna zabawa, ale doskonałe ćwiczenie oddechowe, które poprawia wydolność naszych płuc.**
- **Puszczanie baniek mydlanych dodatkowo relaksuje i bawi.**
- **Zabawy z piórkiem możemy sami wymyślać. Można bawić się w wyścigi - kto dalej zdmuchnie piórko.**
- **Śpiewanie poprawia nastrój, dotlenia, a słuchanie muzyki może też pozytywnie wpływać na koncentrację.**

2. Ruch na świeżym powietrzu

- Spacery, marsze, biegi, jazda na rowerze, ...
- Zabawy w ~~PODCHODY~~, w ~~CHOWANEGO~~, w GUMĘ czy KLASY ...
- Rzuty piłką (kasztań, patykiem) do celu, na odległość, turlanie, ...
- Gry zespołowe, np: w PIŁKĘ NOŻNĄ, UNIHOKEJ, gra w ZBIJAKA, DWA OGNIE ...
- Skakanie na skakance, to też ważny element treningu bokserów, a jak wiemy, na ringu zawodnik musi być **bardzo skoncentrowany!**



3. Gry planszowe i inne zabawy logiczne

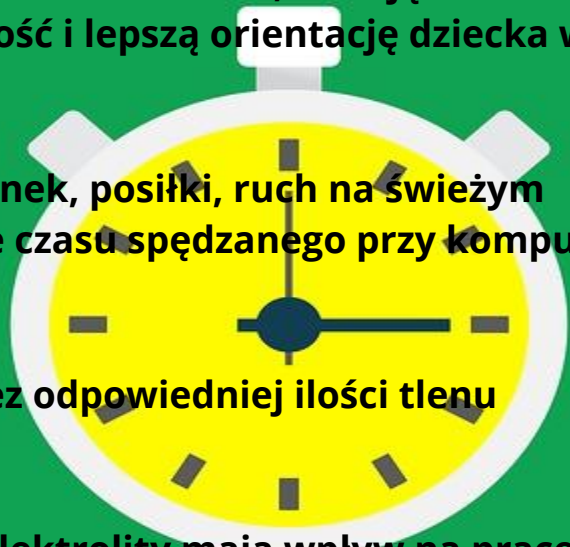
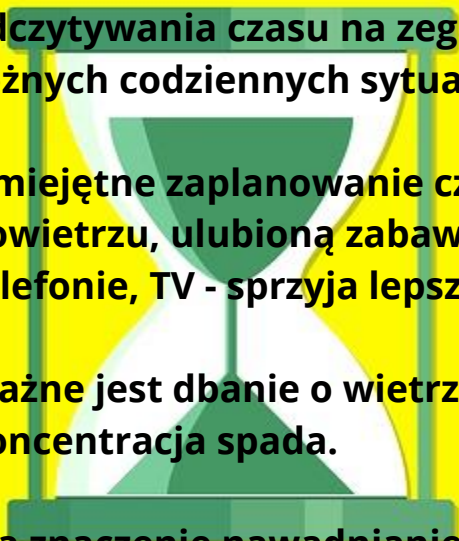
- Gry planszowe to dobra zabawa dla całej rodziny - nie tylko uczy koncentracji uwagi, ale też wzmacnia więzi emocjonalne i może uczyć ważnej umiejętności przyjmowania porażki lub sukcesu :)
- Gry zręcznościowe typu: bierki, jenga, memory, dobble, puzzle - rozwijają też nasze umiejętności manualne, wzrokowe i koordynację wzrokowo - ruchową.
- Gry logiczne, np.: sudoku, labirynty, domina, szachy, warcaby **budowanie** z klocków, ...
- Tworzenie rysunków przez łączenie punktów lub **przerysowywanie** wzorów na siatce.
- Proste zadania matematyczne na dodawanie, odejmowanie czy mnożenie, wykonywane w pamięci i dostosowane do możliwości dziecka są świetnym treningiem koncentracji uwagi, np. dodawanie lub odejmowanie tej samej liczby ...

4. Rytuały i obowiązki

- 
- **Codzienne rozmowy z dzieckiem (przynajmniej 10 - 15 minut spokojnej rozmowy, po obiedzie lub przed snem) sprzyjają relaksowi i uczą koncentracji uwagi słuchowej. Rozmowa oraz przytulanie rozładowują negatywne emocje. Można połączyć rozmowę ze wspólnym czytaniem.**
 - **Dbanie przez dziecko o porządek w miejscu pracy czyli przygotowanie biurka przed nauką tak, aby nie było na nim zbędnych rzeczy - ułatwia odrabianie lekcji.**
 - **Robienie porządków w swoim pokoju, układanie zabawek, książek, ubrań w szafie, służy temu, aby dziecko wiedziało, gdzie są jego rzeczy oraz uczy samodzielności.**
 - **Samodzielne pakowanie plecaka do szkoły jest obowiązkiem każdego ucznia!**
 - **Wywiązywanie się ze stałych obowiązków (np. ścielenie łóżka, wynoszenie śmieci, spacer z psem - w zależności od wieku dziecka) nadaje rytm dnia i ułatwia organizowanie czasu na naukę, zabawę, odpoczynek.**

5. Planowanie

- Znajomość nazw dni tygodnia, miesięcy, korzystanie z kalendarza, umiejętność odczytywania czasu na zegarze - to budzi świadomość i lepszą orientację dziecka w różnych codziennych sytuacjach.
- Umiejętne zaplanowanie czasu na: naukę, odpoczynek, posiłki, ruch na świeżym powietrzu, ulubioną zabawę i sen, zaś ograniczanie czasu spędzanego przy komputerze, telefonie, TV - sprzyja lepszej koncentracji uwagi.
- Ważne jest dbanie o wietrzenie pomieszczeń, bo bez odpowiedniej ilości tlenu koncentracja spada.
- Ma znaczenie nawadnianie organizmu, bo woda i elektrolity mają wpływ na pracę mózgu. Wskazane jest picie wody przed wysiłkiem umysłowym.
- Planowanie urozmaiconego jadłospisu też ma sens, bo zdrowe odżywianie poprawia pamięć i koncentrację. Wskazane jest ograniczenie cukru w diecie, który może wywoływać rozdrażnienie, nadmierne pobudzenie, więc spadek koncentracji.



Podsumowanie

1. Pamiętaj o głębokim oddychaniu, bo dotleniony mózg lepiej koncentruje się! Dobrze wykorzystaj więc lekcje muzyki, bo śpiewanie też dotlenia!

4. Rytuały i obowiązki sprawiają, że czujemy się bardziej bezpieczni i stajemy się bardziej samodzielni, zaś rozmowa i przytulanie sprawiają, że jesteśmy bardziej szczęśliwi!

5. Planowanie różnych aktywności i posiłków sprawia, że jesteśmy wypoczęci, nie spóźniamy się, a tym samym potrafimy lepiej się skoncentrować. Znajomość zegara i kalendarza pozwala nam lepiej zrozumieć świat, żeby łatwiej było nam w nim funkcjonować.

2. Codzienna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest niezbędna do przyswajania wiedzy przez mózg. Nie zastąpią jej długie godziny siedzenia nad książką i tzw. "wkuwanie" wiadomości. Doceń więc lekcje w-f!

3. Ulubione gry planszowe i zabawy logiczne to nie jest strata czasu. Możesz spędzić ten czas z rodziną lub przyjaciółmi, a liczenie w pamięci można ćwiczyć jadąc do szkoły! Taki trening umysłu przyda się też rodzicom i dziadkom.

Jeżeli przeczytaliście dokładnie tę prezentację, to możliwe, że musieliście bardziej wytężyć wzrok, żeby “wyłowić” niektóre wyrazy z kolorowego tła. Mam nadzieję, że dzięki temu dodatkowemu wysiłkowi zapamiętaliście więcej szczegółów, ponieważ umysł mobilizowany był do większej koncentracji.

M. M.