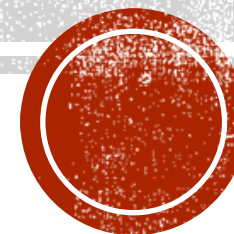


# KONCENTRACJA UWAGI JAKO KLUCZ DO EFEKTYWNEJ NAUKI



# CZYM JEST KONCENTRACJA UWAGI?

- ! Koncentracja jest kompetencją, jaką ma każdy człowiek.
- ! Koncentracja jest umiejętnością i podlega, jak wszystkie inne, zmianom, którymi kierować można w sposób w pełni świadomy i celowy.
- ! Koncentracja jest umiejętnością skupiania uwagi na konkretnej czynności przy jednoczesnym świadomym i celowym unikaniu wszelkich dystraktorów.



KONCENTRACJA ŁATWO ULEGA ROZPROSZENIU, DLATEGO ABY JĄ  
UTRZYMAĆ MUSIMY WYKONAĆ WYSIŁEK.

NAJŁATWIEJ JEST NAM SKONCENTROWAĆ SIĘ NA CZYMŚ CO NAS  
INTERESUJE (WIEDZA, KSIĄŻKI). PONIŻEJ GRAFIKA, KTÓRA W PROSTY  
SPOSÓB NAM TO ZOBRAZUJE.



# JAK UDOSKONALIĆ KONCENTRACJĘ?

JakSieUczyc.pl

**BĄDŹ CIEKAWY**



IM BARDZIEJ JESTEŚ CIEKAWY ŚWIATĄ, TYM WIĘKSZA BĘDZIE TWOJA KONCENTRACJA NA JAKIMKOLWIEK PRZEDSTĘWIZIU.

JakSieUczyc.pl

**ĆWICZ UWAGAŃŚC PRZEZ CAŁY DZIEŃ**



PRAKTYKOWANIE KRÓTKICH SESJI UWAGAŃŚC W CIĄGU DNIA WZMOCNI I ROZSZERZY TWOJĄ UWAGĘ W CHWILACH, KIEDY NAPRAWDĘ TEGO POTRZEBUJESZ.

JakSieUczyc.pl

**POWOLI CZYTAJ DŁUGIE TEKSTY**



UWAŻNE CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM ĆWICZY SKUPIENIE I KONCENTRACJĘ.

JakSieUczyc.pl

**STOPNIOWO ZWIĘKSZAJ SIĘ SKUPIENIA**



WYPRÓBUJ METODĘ POMODORO. UCZ SIĘ, 25 MINUT BEZ PRZERWY, A POTEM ZRÓB 3-5 MINUTOWĄ PRZERWĘ. STOPNIOWO WYDŁUŻAJ SESJĘ NAUKI O KOLEJNE 5 MIN.



# SKUTECZNE SPOSOBY NA TRENING NASZEGO MÓZGU



## ■ Ping – pong

Gra w tenisa stołowego aktywuje twój mózg i dobrze go dotlenia. Intensywne ćwiczenia aerobowe, do których należy tenis stołowy, są skutecznym treningiem dla mózgu.

Gra w tenisa stołowego aktywuje mózg do:

- aktywnego śledzenia wzrokiem lotu piłki
- szybkich reakcji i planowania strzałów
- przewidywania strategii przeciwnika
- dostosowywania swoich ruchów do zachowań przeciwnika.

Źródło: <https://www.medme.pl/>





# ŻONGLOWANIE



Trening mózgu za pomocą żonglowania to nie tylko świetna zabawa ale także mnóstwo korzyści takich jak:

- zwiększenie koncentracji
- synchronizacja prawej i lewej strony mózgu
- zwiększenie aktywności mózgu
- usprawnienie czytania w przypadku dysleksji
- poprawa koordynacji ruchowo-wzrokowej
- aktywacja mózdzku do wykonywania coraz bardziej precyzyjnych ruchów



# COŚ DLA MŁODSZYCH:



## Zabawy sensoryczne

zaangażują wszystkie zmysły dziecka, pozwolą pobudzić mózg i dostarczyć mu niezbędnych bodźców do rozwoju.

- Im więcej zróżnicowanych dźwięków, faktur, zapachów i smaków będzie oddziaływać na rozwijający się umysł, tym efektywniejsza będzie stymulacja. Ćwiczenia sensoryczne czyli zabawa produktami dostępnymi w każdym domu - makaronem, mąką, wodą o zróżnicowanej temperaturze, różnymi materiałami oraz olejkami zapachowymi.
- Można prezentować dziecku różne dźwięki i zachęcać do ich rozpoznawania, nazywania lub - w przypadku młodszych dzieci - dopasowywania do ilustracji.
- Niezastąpione okazują się także spacerowanie bosymi stopami po różnych podłożach oraz zabawy manualne - plasteliną, masą solną, piaskiem lub ciastem.





## Selekcjonowanie i sortowanie

- Dobrą zabawą będzie pomoc w porządkowaniu ubrań, podczas której jego zadaniem będzie posortowanie części garderoby - tworzenie zbiorów wymaga zaangażowania i koncentracji.
- Kategoryzować można niemal wszystko - owoce i warzywa, kolorowe klocki, zabawki oraz kredki czy autka. Za każdym razem zabawa może zatem przybierać inną formę, dzięki czemu ćwiczenia rozwijające mózg u najmłodszych będą ciekawe i nigdy się nie nudzą.







## W PREZENTACJI WYKORZYSTANO NASTĘPUJĄCE ŹRÓDŁA:

- NATALIA I KRZYSZTOF MINGE JAK ROZWIJAĆ UMYŚŁ Z WYKORZYSTANIEM PROGRAMÓW  
AKADEMIA UMYŚŁU. KONCENTRACJA
- [WWW.JAKSIEUCZYC.PL](http://WWW.JAKSIEUCZYC.PL)
- [WWW.BRAINGYM.PL](http://WWW.BRAINGYM.PL)
- [WWW.MOJEDZIECIKREATYWNIE.PL](http://WWW.MOJEDZIECIKREATYWNIE.PL)
- [HTTPS://WWW.MEDME.PL/](https://WWW.MEDME.PL/)

OPRACOWAŁA  
Ewelina Przepierska

