

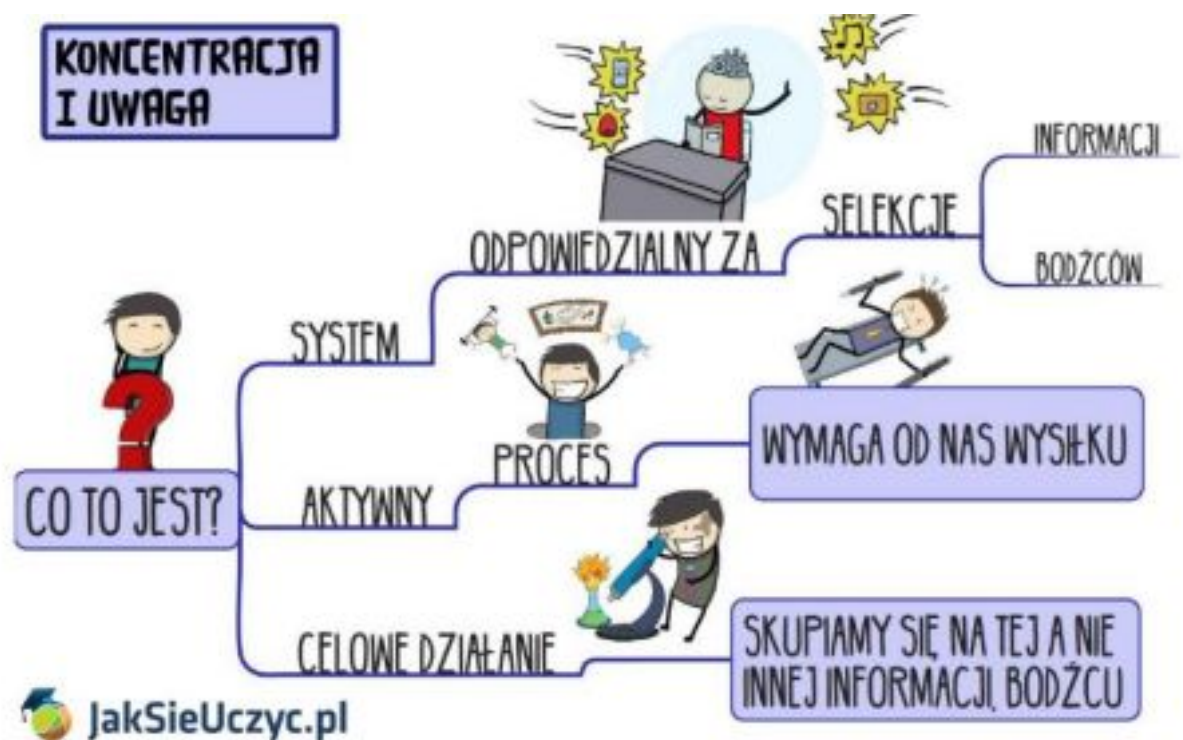
## Techniki uczenia, klasy 3

### TEMAT: Koncentracja i uwaga.

CEL:

- dowiem się dlaczego koncentracja i uwaga jest tak ważna dla efektywnej nauki

#### 1. Co to jest koncentracja i uwaga?



Aby się czegoś nauczyć i zapamiętać musimy się na tym skoncentrować, czyli skupić uwagę na tej, a nie innej czynności.

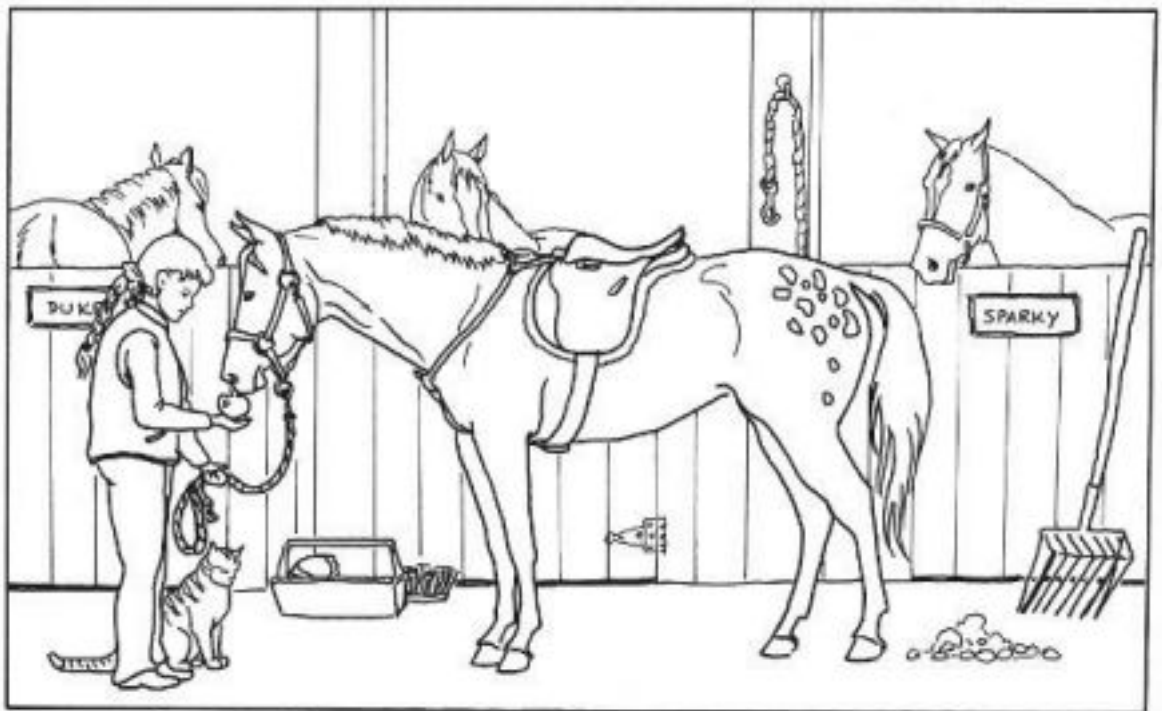
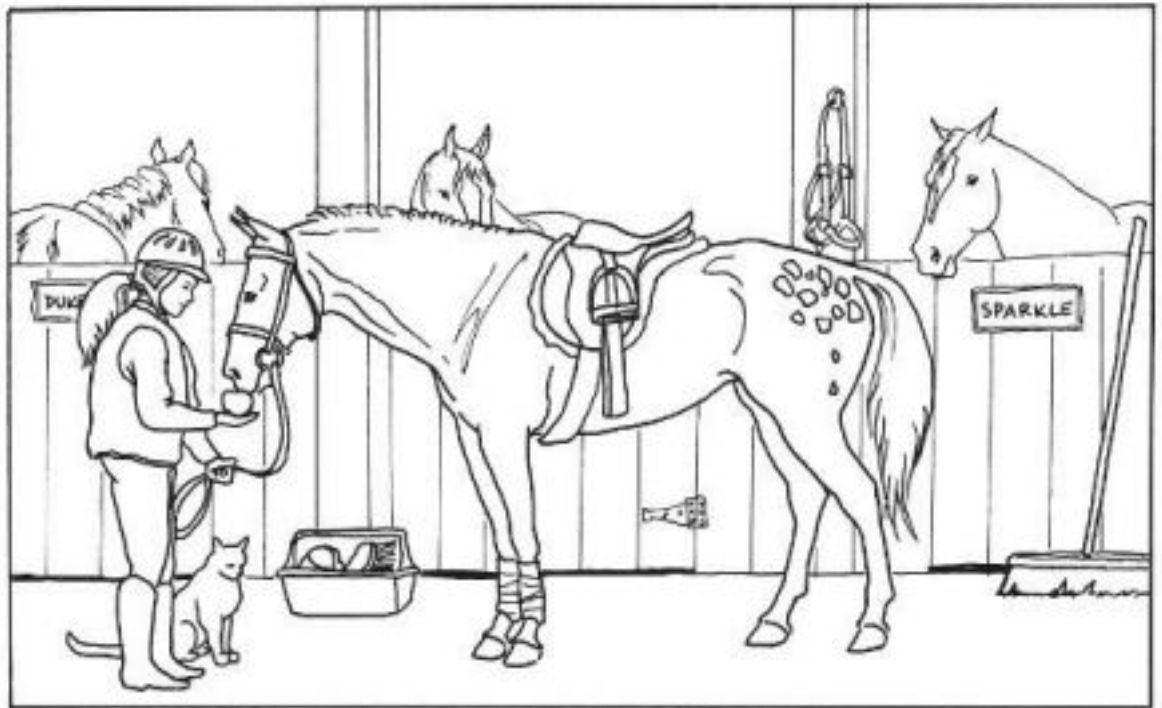
Koncentracja łatwo ulega rozproszeniu, dlatego musimy włożyć wysiłek, aby ją utrzymać.

Pewnie nieraz podczas nauki myśleliście zupełnie o czymś innym np. o tym co na obiad, albo o czekającej na Was grze komputerowej prawda?

Zdecydowanie łatwiej nam się skoncentrować na rzeczach, które nas interesują.  
Jeśli jednak musisz skupić się na czymś, co nie do końca lubisz to np. użycie intensywnych kolorów do zakreślenia informacji z pewnością przyciągnie Twoją uwagę.



Koncentracja jest umiejętnością i można ją rozwijać przez odpowiednie ćwiczenia. Spróbuj:



**ZNAJDŹ 15 RÓŻNIC POMIĘDZY OBRAZKAMI**

## ŚLIMAK

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	Ł	M	N	O	
1																	1
2																	2
3																	3
4																	4
5																	5
6																	6
7																	7
8																	8
9																	9
10																	10
11																	11
12																	12
13																	13
14																	14
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	Ł	M	N	O	

**ŻÓŁTY:** 1C, 1D, 2A, 2B, 2D, 3B, 3D, 4B

**JASNOBRĄZOWY:** 4C, 4D, 5B, 5C, 5D, 5E, 6B, 6D, 6E, 7A, 7B, 7C, 7D, 7E, 8C, 8D, 8E, 9B, 9C, 9D, 9E, 10D, 10E, 10F, 11D, 11E, 11F, 11G, 12D, 12E, 12F, 12G, 12H, 12I, 12J, 12K, 12L, 13E, 13F, 13G, 13H, 13I, 13J, 13K, 13L, 13Ł, 13M, 13N

**CIEMNOBRĄZOWY:** 14F, 14G, 14H, 14I, 14J, 14K, 14L, 14Ł, 14M, 14N, 14O

**BEŻOWY:** 3I, 3J, 3K, 3L, 4H, 4I, 4J, 4K, 4L, 4Ł, 5G, 5M, 6F, 6G, 6I, 6J, 6K, 6L, 6M, 6N, 7F, 7G, 7I, 7L, 7M, 7N, 8F, 8G, 8I, 8J, 8L, 8M, 8N, 9F, 9G, 9L, 9M, 9N, 10G, 10H, 10I, 10J, 10K, 10L, 10M, 11M, 12Ł

**ZIELONY:** 5H, 5I, 5J, 5K, 5L, 5Ł, 6H, 6Ł, 7H, 7J, 7K, 7Ł, 8H, 8K, 8Ł, 9H, 9I, 9J, 9K, 9Ł, 10Ł, 11H, 11I, 11J, 11K, 11L, 11Ł

**CZARNY:** 6C

Znajdź ukryte obrazki na ilustracji.

### Rodzinny wieczór przy grach

chorągiewka

żaglówka

świecek

szeptułka

kawałek ciasta

talerz

guzik

piórko

8 Highlights

banan

szczoteczka do zębów

pędzel malarski

półksiężyc

ołówek

koperta

Poniżej znajdziecie jeszcze więcej ćwiczeń do wykonania  
których, będziecie musieli się skoncentrować

ŁamigłóWKi: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_UOw-oSrPvE](https://www.youtube.com/watch?v=_UOw-oSrPvE)

Gra memory: <https://pisupisu.pl/klasa3/odkrywamy-zwierzatka-30>

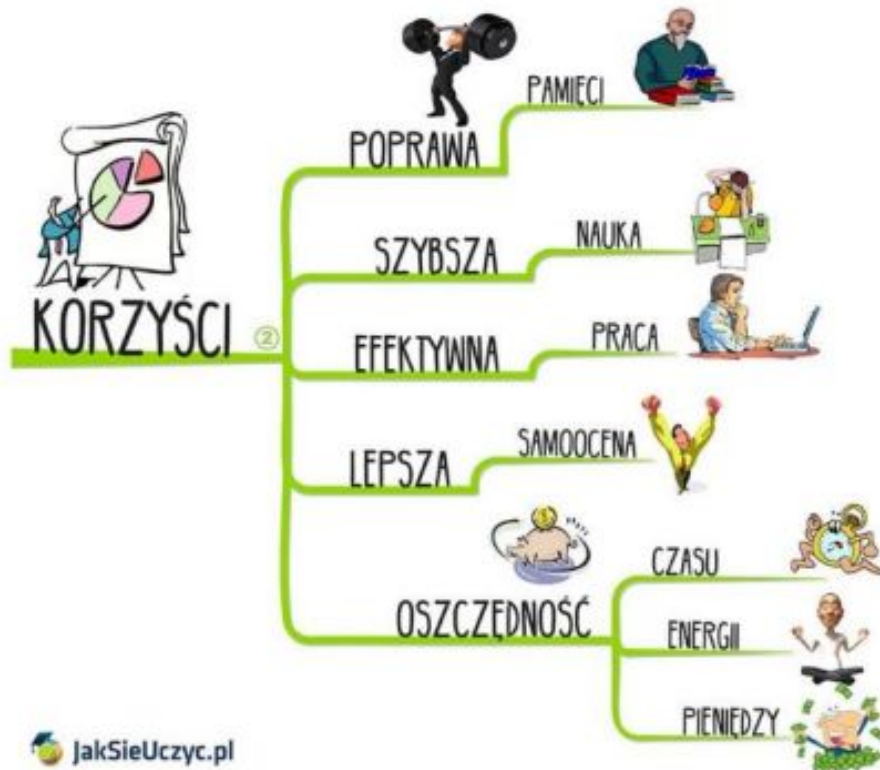
Rebusy: <http://pisupisu.pl/klasa3/rebusy>

Oprócz ćwiczeń koncentracji warto też zastosować się do kilku porad, dzięki którym poziom skupienia uwagi utrzyma się na wysokim poziomie przez długi czas. Oto kilka wskazówek:

- rób przerwy podczas pracy, w czasie których pij dużo wody
- utrzymuj porządek w swoim miejscu pracy, dzięki temu twoja uwaga nie będzie rozproszona
- sporządź listę spraw, które masz wykonać w ciągu dnia – od najbardziej do najmniej pilnej i stosuj się do niej
- ograniczaj bodźce, które mogą zaburzać twoją koncentrację (głośna muzyka, portale społecznościowe)



Pracując nad swoją koncentracją polepszysz swoją pamięć, a Twoja nauka będzie szybsza i bardziej efektywna.



Opracowała: Kinga Szewczyk-Kiełtyka

Źródła:

1. „Rola koncentracji i uwagi w efektywnej nauce”  
<https://jaksieuczyc.pl/koncentracja-jak-sie-uczyc-efektywniej/> [dostęp: 17.11.2020 r.]
2. „Ćwiczenia na koncentrację”  
<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/cwiczenia-nakoncentracje,67475.html> [dostęp: 17.11.2020 r.]
3. red. zespół AWM. „Labirynty dla bystrzaków”, Wyd. Jerzy Mostowski, 2017.
4. Elżbieta Dędzka, „Kodusie. Nauka kodowania cz. 1”, wydawnictwo NIKO, 2019. s. 25.
5. „Ukryte obrazki. ŁamigłóWKi. Cz. 1.” wydawnictwo Juka,, s. 6.
6. <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/roznice/znajdz-roznice-kolorowanka-25/> [dostęp: 17.11.2020]