Ćwiczenia poprawiające koncentrację uwagi – lekcja biblioteczna dla klas 5-6

Podczas poprzedniej lekcji zaproponowałam kilka ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi, niezbędną przy uczeniu się. Zdolność do koncentracji uwagi pomaga stać się lepszym uczniem czy też pracownikiem ponieważ dzięki tej umiejętności jesteśmy w stanie lepiej wykonywać zadania, dostrzegamy więcej szczegółów oraz lepiej zapamiętujemy i rozumiemy materiał, na którym skupiamy swoją uwagę. Zdolność do dobrej koncentracji uwagi pomaga nam też nie ulegać czynnikom rozpraszającym, dzięki czemu jesteśmy w stanie wykonać zadanie w sposób bardziej rzetelny.

1. Ćwiczenie na koncentrację:

Narysuj w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz:

* gwiazdę
* choinkę
* krzesło
* stół
* słońce
1. Ćwiczenie na koncentrację:

Narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką a następnie splecionymi dłońmi.

1. Ćwiczenie na koncentrację:
* Napisz swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu.
* Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo „ciało”.
* Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo „ząb”.
1. Ćwiczenie na koncentrację:

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

1. bałwan
2. gwiazdka
3. lalka
4. piłka
5. ołówek
6. butelka
7. rower

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

1. Ćwiczenie na koncentrację:

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 - natłuścić, posmarować
* PAROBEK - kawaler

**Jak poprawić koncentrację?**

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)

A teraz zastanów się nad tym, co przeszkadza ci w koncentracji ?

Spróbuj wykonać poniższy test, który pozwoli ci zorientować się co kradnie twój czas.

Każdy z wymienionych czynników oceń w skali od 0 do 3. Zastanów się szczególnie nad tymi z 3.

Test:

Rozmowy: Wdaję się w rozmowy, które trwają zbyt długo: 0,1,2,3

Goście: Goście przychodzą bez ostrzeżenia i rujnują moje plany: 0,1,2,3

Telewizor: Chcę tylko spojrzeć na nowy program, ale zwykle okazuje się, że zabiera mi to więcej czasu; 0,1,2,3

Komputer: Nie mogę powstrzymać się od włączenia komputera, chociaż wiem, że spędzę z nim dużo czasu: 0,1,2,3

Bałagan: Często muszę szukać notatek i książek: 0,1,2,3

Muzyka: Kiedy słucham muzyki, łapię się na tym, że przestaję się uczyć i zaczynam słuchać: 0,1,2,3

Odmawianie: Z trudem przychodzi mi mówić nie, kiedy inni coś ode mnie chcą: 0,1,2,3

Planowanie: Często nie mam zaplanowanego dnia i nie wiem, co mam robić: 0,1,2,3

Samodyscyplina: Łatwo zmieniam swoje plany, bez rozważenia konsekwencji: 0,1,2,3

Sens działań: Mam poczucie, że nie znam własnych celów i nie mogę doszukać się sensu tego , co robię: 0,1,2,3

Marzenia: W czasie, gdy się uczę, często zatapiam się w marzeniach: 0,1,2,3

Inne, Zastanów się, co jeszcze przeszkadza ci w pracy intelektualnej i wpisz to do ankiety.

Podlicz uzyskane punkty i przemyśl co „kradnie” twój czas. Następnym krokiem powinna być próba eliminacji tych czynników.

Proponuję stworzenie dokładnego tygodniowego planu twoich czynności. Plan powinien być szczegółowy, nie zapomnij jednak o czasie na zajęcia obowiązkowe i rozrywkę. Staraj się przez tydzień realizować ten plan, co pozwoli ci na działanie zgodne z własnymi możliwościami i potrzebami.

Konkretny plan wprowadzi porządek w nasze życie. Okazuje się, że to, co robimy ma sens, dzięki czemu zyskujemy wewnętrzny spokój, który umożliwia koncentrację uwagi.