



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Akcja KONCENTRACJA
*zabawy i ćwiczenia
rozwijające uwagę dziecka
podczas zajęć edukacji wczesnoszkolnej*

17 III 2021



U najmłodszych dzieci mamy do czynienia z **uwagą mimowolną**, czyli wywoływaną bez ich woli pod wpływem różnych bodźców, np. głośny dźwięk, jaskrawy kolor lub ruch.

Uwaga dowolna rozwija się od ok. 3. roku życia przez wiek przedszkolny i młodszy szkolny. Dzieci w ostatniej grupie przedszkolnej (5 – 6 lat) wykorzystują swoją uwagę dowolną podczas zajęć przez ok. 20 minut, natomiast ich zabawa w skupieniu może trwać nawet 40 minut.



Koncentracja uwagi

to zdolność, umiejętność polegająca na skupieniu, ześrodkowaniu uwagi skierowaniu jej na określoną myśl, przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko i utrzymywaniu w czasie.



Przyczyny trudności w koncentracji (szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych):

- słaba motywacja do wysiłku, niskie aspiracje,
- brak wdrożenia do rozwijania umiejętności wytrwałej pracy, pokonywania trudności,
- małe zainteresowanie określonymi treściami nauczania,
- niski poziom uzdolnień,
- zaburzenia funkcji percepcyjno – motorycznych,
- mikrouszkodzenia CUN w wyniku powikłań okołoporodowych.
- niekorzystna atmosfera wychowawcza w rodzinie lub w szkole.



Czynniki pomagające w utrzymaniu prawidłowej koncentracji:

- odpowiednia fizjologia ciała – woda, sen, odżywianie,
- postawa, czyli nastawienie umysłu - pewność, właściwa motywacja, wiara we własne możliwości,
- środowisko, w którym się człowiek znajduje:
 - ✓ właściwe oświetlenie,
 - ✓ optymalną temperaturę, przewietrzone pomieszczenie,
 - ✓ ciszę (ale nie może być absolutna),
 - ✓ usuwanie rozpraszających uwagę przedmiotów - puste biurko, uporządkowane miejsce pracy
 - ✓ ustalony czas pracy (np. praca wg planu dnia, planu zajęć),
 - ✓ odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa, właściwą ilość i jakość dekoracji,
 - ✓ ograniczoną ilość czasu przebywania w sieci, ponieważ wystarczy pięć godzin w sieci, a zaczynamy czytać szybciej i mniej uważnie i tak zostaje nawet po wyłączeniu komputera.²
- ćwiczenia, które zwiększają poziom koncentracji.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Wygraj z niełatwym zadaniem



Rozdaj uczniom plansze „Wygraj z niełatwym zadaniem”. Jest to instrukcja odpowiadająca na pytanie „Jak poradzić sobie z trudnym zadaniem?”, która pozwoli dzieciom zwrócić uwagę na ich myśli, emocje i wyobrażenia, kiedy będą próbowały poradzić sobie z zadaniem wymagającym koncentracji i skupienia.

Poproś uczniów, aby przez chwilę zastanowili się nad trudnym zadaniem, z którym nie mogli sobie ostatnio poradzić. Zaproś uczniów na podłogę wewnątrz koła, tak aby dobrze widzieli planszę, którą będziecie omawiać i opisz na czym polega zadanie.



Przedstaw takie pytania:

1. Co czuję, kiedy myślę o trudnym zadaniu? (jestem smutny, zmartwiony, zdziwiony lub spokojny i radosny).
2. Jak sobie wyobrażam pracę nad tym zadaniem? (będzie długa/krótka, nie dam rady/dam radę, nie uda mi się/uda mi się, do wykonania zadania potrzebuję: książki, przyborów itp.).
3. Jakie inne myśli pojawiają się w mojej głowie? (np. mógłbym pograć na komputerze, wyjść do koleżanki, pobawić się z psem, chce mi się spać itp.).
4. Jak pokierować swoje myśli, aby udało mi się rozwiązać zadanie? (uwierzyć w siebie i swoje możliwości, pomyśleć o zadaniu w pozytywny sposób, odsunąć na bok inne myśli).

Jak poradzić sobie z trudnym zadaniem?



Co czuję?



Jak sobie wyobrażam zadanie?



O czym myślę?



Co mi pomaga?



Za każdym razem, kiedy czeka Cię trudne zadanie, ta krótka instrukcja może Ci pomóc: zatrzymaj się, skoncentruj uwagę na swoich uczuciach, myślach i wyobrażeniach. Czy wierzysz, że poradzisz sobie z trudnym zadaniem? Tak? A więc do dzieła!

Spocone czytanie

Dzieci pracują w parach. Otrzymują rozsypankę wyrazową (zdaniową). Nauczyciel w oddaleniu, poza salą, w której pracują dzieci wiesza kartki z wyrazami, zdaniami (tekstem). Zadaniem jednej osoby z pary jest jak najszybsze dojście do kartki, jej odczytanie i powiedzenie zapamiętanego tekstu koledze z pary. Ten zapamiętuje i układa wyrazy (zdania) z rozsypanki. Po chwili (może być na sygnał nauczyciela) następuje zamiana ról. Ten, który układał biegnie do oddalonego tekstu, odczytuje i przekazuje koledze. Ta para, która poprawnie i szybko ułoży tekst otrzymuje punkt.



Tekst może być dostosowany do potrzeb edukacyjnych lub być związany z aktualnie opracowanym zagadnieniem.

Kl. 1

Ułóżcie wyrazy w ustalonej kolejności:

Np.: most, plac, tron, kruk, park, ster, воск, front, blask, włos

Kl. 2

Rozsypanka wyrazowa z 2 – 3 zdań.

Kl.3

Rozsypanka sylabowa z 2-3 zdań.

Samoloty wyrazowe/zdaniowe

Uczniowie stoją na polu startowym. Każde dziecko otrzymuje kartkę ze zdaniem. Odczytuje je po cichu. Nauczyciel przygotowuje tyle kartek ile jest dzieci. Nauczyciel pokazuje jeden wyraz, który znajduje się w niektórych zdaniach. Startują do mety te dzieci-samoloty, które odczytały podany wyraz w swoim zdaniu. Na mecie odczytują swoje zdania. Pozostali sprawdzają poprawność.

Samoloty wracają na pole startowe.

W klasie pierwszej zamiast zdań można rozdać wyrazy i podawać litery.

Co jakiś czas dzieci samoloty, biegają- latają przy muzyce wymieniając się kartkami. Na sygnał wracają na linię startu.



Przykładowe zdania.

Lata osa koło nosa psa.

Osa ugryzła Olę.

Nos psa jest zawsze mokry.

Padał deszcz i jest mokro.

Kiedy pada deszcz biorę parasol.

Parasol Zosi ma kolorowe kropki.

Biedronka ma czarne kropki.

Na kwiatku siedzi biedronka.

Mama ma w ogrodzie piękne kwiatki.

W ogrodzie Kasi latają motyle.

Motyl usiadł na nosie psa.

Zabawa CZÓŁKO

Zabawa w 3-osobowych zespołach. Dzieci siedzą na dywanie.

Jeden z uczniów - najlepiej dobrze liczący - prowadzi rozgrywkę, podając wynik działania. Dwóch uczniów wybiera z rozrzuconych kart po jednej i nie zaglądając co wylosowali podnosi je do czoła. Dziecko, więc widzi tylko kartę kolegi i słysząc wynik od prowadzącego rozgrywkę, musi - patrząc na kartę kolegi-odgadnąć jaka liczba widnieje na jego karcie.

Możemy tak ćwiczyć dodawanie lub mnożenie.

Modyfikacja: można też bawić się z całą klasą. Wtedy klasa jest rozgrywającym – podaje sumę lub iloczyn.

Zabawy Kto szybszy?

- ❖ Zabawa w parach. Dzieci siedzą na dywanie. Między dziećmi rolka po papierze. Nauczyciel wypowiada słowa: głowa, uszy, nos, włosy, brzuch. Uczniowie pokazują usłyszane części ciała. Kiedy usłyszą słowo **ROLKA** muszą ją chwycić. Kto pierwszy ma punkt.
- ❖ Zabawa dla całej klasy tzw. GRZYBKI- DZIECI. Kiedy dzieci słyszą hasło GRZYGKI – kucają, kiedy słyszą hasło DZIECI – stają prosto. Nauczyciel wypowiada hasła w różnych układach i z różną prędkością. Odpadają dzieci, które się pomyliły. Zabawa trwa tak długo aż nie zostanie np. 3-4 uczniów z klasy.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

TESTY NA UWAŻNOŚĆ



Kiedy nauczyciel powie ...

Nauczyciel przygotowuje serię poleceń dla klasy. Poleceń powinno być tyle, ilu jest uczniów. Każde kolejne polecenie jest konsekwencją poprzedniego.

Nauczyciel rozdaje uczniom po jednym pasku z poleceniem.

Uczeń:

- musi przeczytać je ze zrozumieniem,
- słuchać, obserwować co dzieje się w klasie,
- zareagować zgodnie ze swoim poleceniem.



Jeśli nauczyciel powie START, to napisz na tablicy GÓRA.

Jeśli zobaczysz na tablicy GÓRA, to podaj wynik działania 4×6 .

Jeśli usłyszysz liczbę 24, to wstań i podskocz 5 razy na dwóch nogach.

Jeśli ktoś skoczył 5 razy na dwóch nogach, to ty wstań i głośno powiedz: rz piszemy po spółgłoskach p, b, d, t, k, g, ch, j, w.

Jeśli ktoś powiedział: rz piszemy po spółgłoskach p, b, d, t, k, g, ch, j, w., to ty podaj wynik działania 10×5 .

Jeśli usłyszysz liczbę 50, to napisz na tablicy największą liczbę dwucyfrową.

Jeśli zobaczysz na tablicy 99, to wstań i obróć się 3 razy za swoim lewym ramieniem.

Jeśli ktoś wykona 3 obroty w lewą stronę, to ty napisz na tablicy wyraz: TCHÓRZ



Jeśli zobaczysz na tablicy wyraz, TCHÓRZ, to powiedz wynik działania 6×9 .

Jeśli usłyszysz 54, to napisz na tablicy liczbę składającą się z dwóch dziesiątek i 6 jedności.

Jeśli zobaczysz na tablicy liczbę 26, to powiedz głośno: ó wymienia się na a,o,e.

Jeśli ktoś powie głośno: ó wymienia się na a,o,e., to zawołaj: czynnik razy czynnik równa się iloczyn.

Jeśli ktoś zawoła czynnik razy czynnik równa się iloczyn, to podaj trzy kolejne liczby po liczbie 99.

Jeśli ktoś poda liczby 100, 101, 102, to ty podaj wynik działania 7×8 .

Jeśli usłyszysz liczbę 56, to zapukaj tyle razy w ławkę ile dni ma tydzień.

Jeśli usłyszysz pukanie w ławkę 7 razy, to zawołaj dzielna podzielić przez dzielnik równa się iloraz.



Jeśli ktoś zawoła dzielna podzielić przez dzielnik równa się iloraz., to ty ułóż na podłodze przed tablicą z kredek rzymską liczbę 7. .

Jeśli zobaczysz na podłodze kredek rzymską liczbę 7., to powiedz, jaki mamy miesiąc.

Jeśli ktoś poda trwający teraz miesiąc, to powiedz: RZ WYMIENIA się na R.

Jeśli ktoś powiedz: RZ WYMIENIA się na R., to ty zapisz dzisiejszą datę z miesiącem rzymskim na tablicy.

Jeśli zobaczysz dzisiejszą datę z miesiącem rzymskim na tablicy., to powiedz ile Ala zapłaci za zakupy, jeśli kupi książkę za 45 zł i zeszyt za 23 zł.

Jeśli ktoś poda kwotę 68zł, to zawołaj: W NASZEJ KLASIE JEST WESOŁO!

Jeśli ktoś zawoła W NASZEJ KLASIE JEST WESOŁO!, to ty zawołaj:
UŚMIECHNIETE DZIECI SĄ WKOŁO!



Ja mam , kto ma

Nauczyciel przygotowuje serię kart dla klasy. Kart powinno być tyle, ilu jest uczniów. Każde kolejne polecenie jest konsekwencją poprzedniego.

Nauczyciel rozdaje uczniom po jednej karcie. Rozpoczyna dowolny uczeń. On zaczyna i na nim kończy się zabawa.



Ja mam 16 kto ma 3×2	Ja mam 6 kto ma 8×9	Ja mam 72 kto ma 3×3
Ja mam 50 kto ma 2×5	Ja mam 10 kto ma 4×9	Ja mam 36 kto ma 2×4



Zabawa weselna

Nauczyciel przygotowuje zawieszki na szyję z ortogramami ó, u, h, ch, ż, rz. Szóstka dzieci zawiesza je na szyi. Siadają na krzesłach stojących w rzędzie. Reszta dzieci jest widownią. Nauczyciel lub wybrany uczeń czyta tekst z wyrazami z trudnościami. Zadaniem uczniów jest uważnie słuchać i jeżeli usłyszą słowo zawierające ortogram muszą wstać i obiec krzesła wokół.

Ma to być zabawa, która utrwała opracowany materiał.



Zabawa weselna – przykład z ostatniej chwili

Ma to być zabawa, która utrwała opracowany materiał.

Dzieci wybiegły na przerwę. Na holu zrobił się harmider.
Najbardziej hałaśliwie zachowywał się Marek. Skakał i krzyczał.
Najniższa z klasy Ula siedziała cicho z boku. Kasia zawahała się ale ostatecznie podeszła do koleżanki. Zaprosiła ją do zabawy. Ula jednak odmówiła.



Trening koncentracji – zmysł dotyku

Rozdaj każdemu dziecku kawałek plasteliny. Następnie poproś uczniów, aby zamknęli oczy lub zawiązali na oczach szarfy. Poproś, aby ulepili z plasteliny np. bałwanka, bez patrzenia na ręce.

Co pomagało w wykonaniu zadania?

Co utrudniało?

Czy zadanie faktycznie było trudne?



Zabawa Zakazana cyfra

Dzieci siedząc w kręgu zaczynają liczyć kolejno od jeden. Wiedzą, że jeżeli wypowiedzianej przez nich liczbie wystąpi cyfra np. dwa to zamiast liczby należy powiedzieć np. „pumperniel”. Tajne słowo, podobnie jak zakazana cyfra, może być zmieniane w zależności od pomysłowości dzieci i tematyki prowadzonych zajęć.

Modyfikacje:

Zamiast liczyć: jeden, pumperniel, trzy, cztery, ..., można używać liczebników porządkowych: pierwszy, pumperniel, trzeci, czwarty, ..., itd.

Zakazaną liczbą mogą być jej wszystkie wielokrotności np. 5: jeden, dwa, trzy, cztery, pumperniel, ..., dziewięć, pumperniel itd.

Tworzenie sekwencji ruchowych

Na tablicy wiszą np. cztery figury geometryczne: kwadrat, koło, trójkąt i prostokąt. Dzieci wymyślają gest, ruch, który dopasowują do poszczególnych figur np.:

koło – obrót wokół własnej osi,

kwadrat – podskok,

trójkąt – klaśnięcie w dłonie,

prostokąt – uderzenie w kolana.

Uwaga: ważne, żeby to były pomysły dzieci.

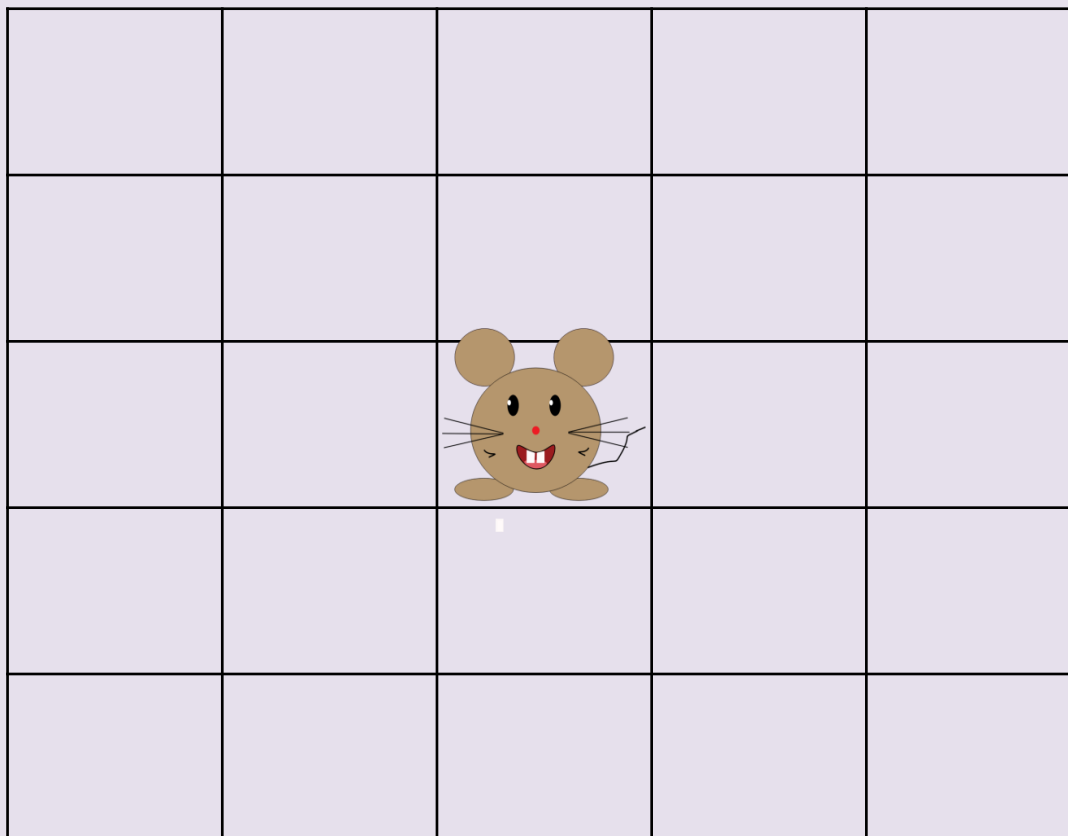
Początkowo uczniowie odpowiednio reagują na wskazaną przez nauczyciela figurę, następnie wspólnie ustalają sekwencję ruchów i zapisują ją za pomocą odpowiedniej liczby figur np.: koło, koło, trójkąt, kwadrat, koło. Najpierw chętni uczniowie, a następnie cała klasa wykonuje zaproponowaną sekwencję.

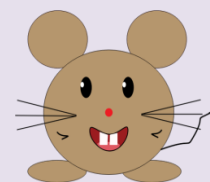


MYSZKA czyli Mucha

Nauczyciel przygotowuje plansze 5 na 5, wymiar jednego pola dostosowuje do swoich potrzeb i możliwości.

Klasyczna Myszka – figura ustawiona na środku planszy, dziecko przemieszcza figurę po polach zgodnie z instrukcją na-la/ dziecka, kto pierwszy krzyknie „uciekła” po wyjściu poza planszę ten wygrywa, np. idź 1 w prawo, 2 w górę, 1 w lewo, 1 w dół, 2 w lewo, 2 w górę. Można tę zabawę zmodyfikować prosząc dzieci, aby śledziły ruch myszki tylko wzrokiem bez przesuwania po planszy



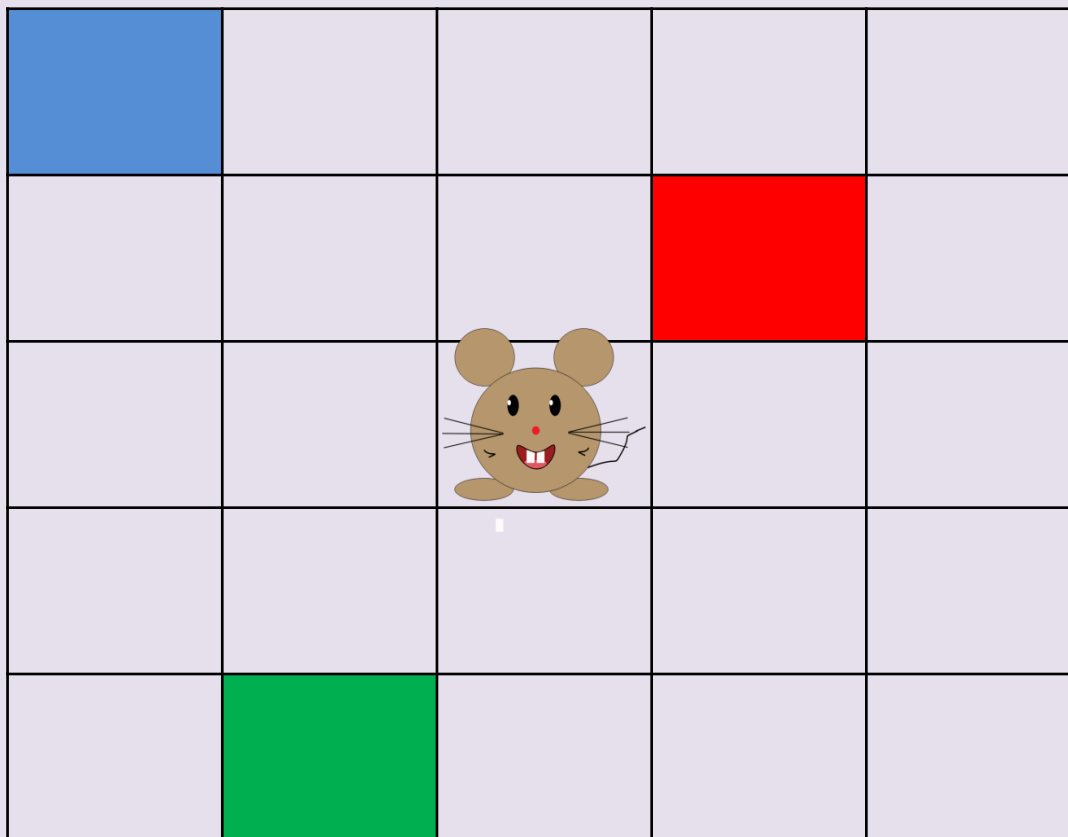


Kolorowe zadania – wybrane pola na planszy oznaczamy kolorami, kolor generuje wykonanie zadania np.; czerwone – klaśnij, zielone – przysiad, dziecko wędruje po planszy jw., jeżeli wejdzie na zakodowane pole musi wykonać zadanie,



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl







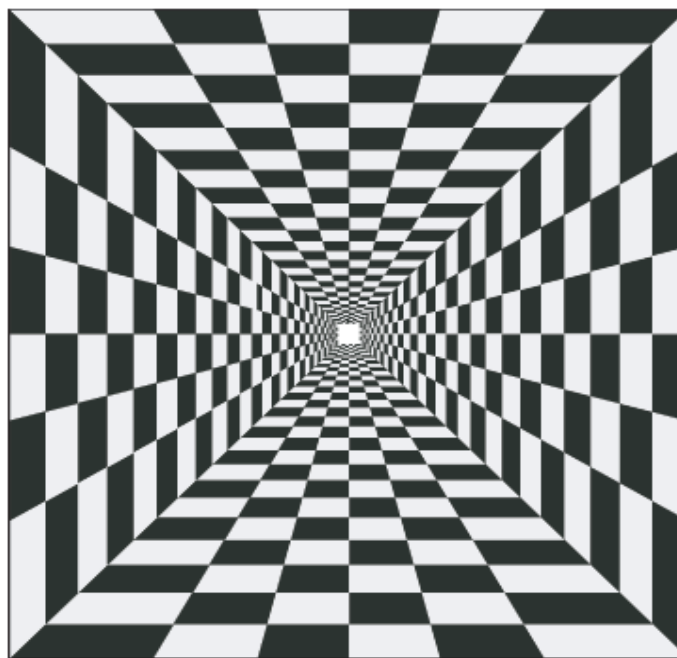
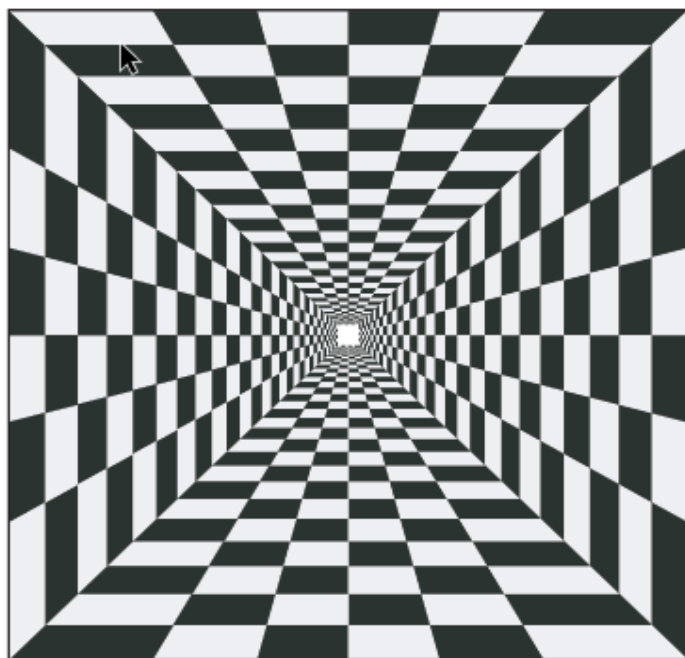
Pokoloruj mandale.



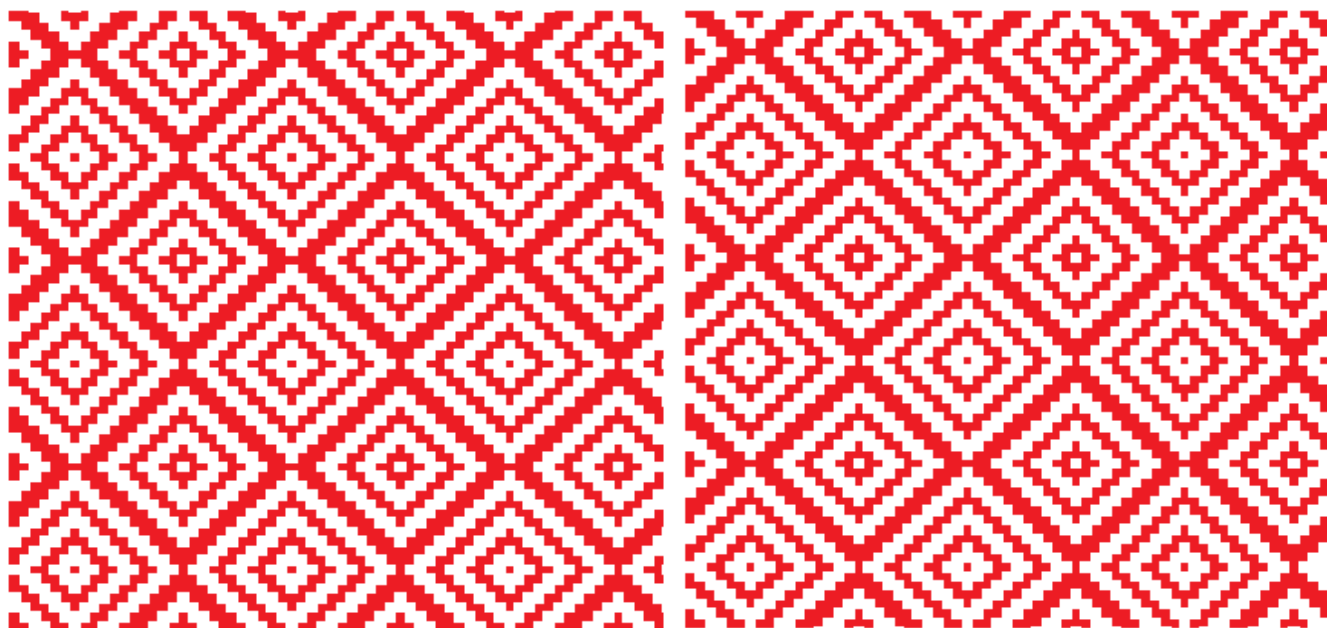
Pokoloruj mandale.



Porównaj ilustracje i znajdź szczegół, który je różni.



Porównaj ilustracje i znajdź szczegół, który je różni.





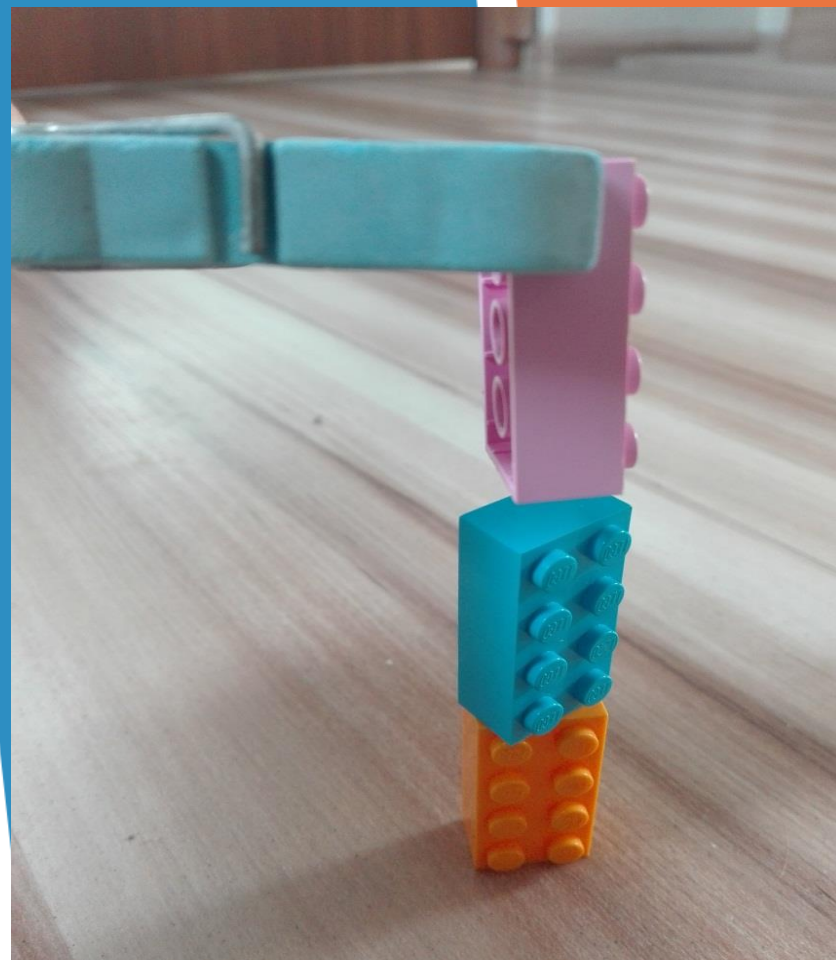
Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

ZABAWY Z KLOCKAMI

Przewracająca się wieża

Dzieci mają za zadanie zbudowania wież z sześciu klocków (krótszym bokiem do krótszego boku) przy użyciu klamerki do bielizny. Wygrywa dziecko, które zrobi to w najkrótszym czasie.



Budowanie wieży

Nauczyciel buduje wieżę z sześciu klocków. Dzieci kopiują model.

Nauczyciel prosi, aby dzieci zamknęły oczy, a on zamienia jeden, dwa klocki w swoim modelu. Zadaniem dzieci jest odkrycie zmiany i przebudowanie własnej wieży.

Nauczyciel układa wieżę, ukrywa swój model. Dzieci mają zbudować sekwencję w odwrotnej kolejności.

Wieża nauczyciela wersja pierwsza



Wieża wersja pierwsza



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl



Wieża po
przebudowie

Odtwarzanie z pamięci

Nauczyciel układa swoje 3, 4, 5... klocków na kartce A4 w różnej kolejności i w różnych kierunkach. Dzieci przez kilka chwil przyglądają się układowi. Potem próbują odtworzyć układ ze swoich klocków.





Kolorowe zdania

Powtórz zdanie. Jaki wyraz jest pod błękitnym klockiem? Jaki wyraz jest na końcu zdania?





Kolorowe zdania

Ułóż zdanie. Pod błękitnym klockiem ukrył się wyraz: **lubi**? Jakże może być zdanie?



KOLOROWE HISTORYJKI

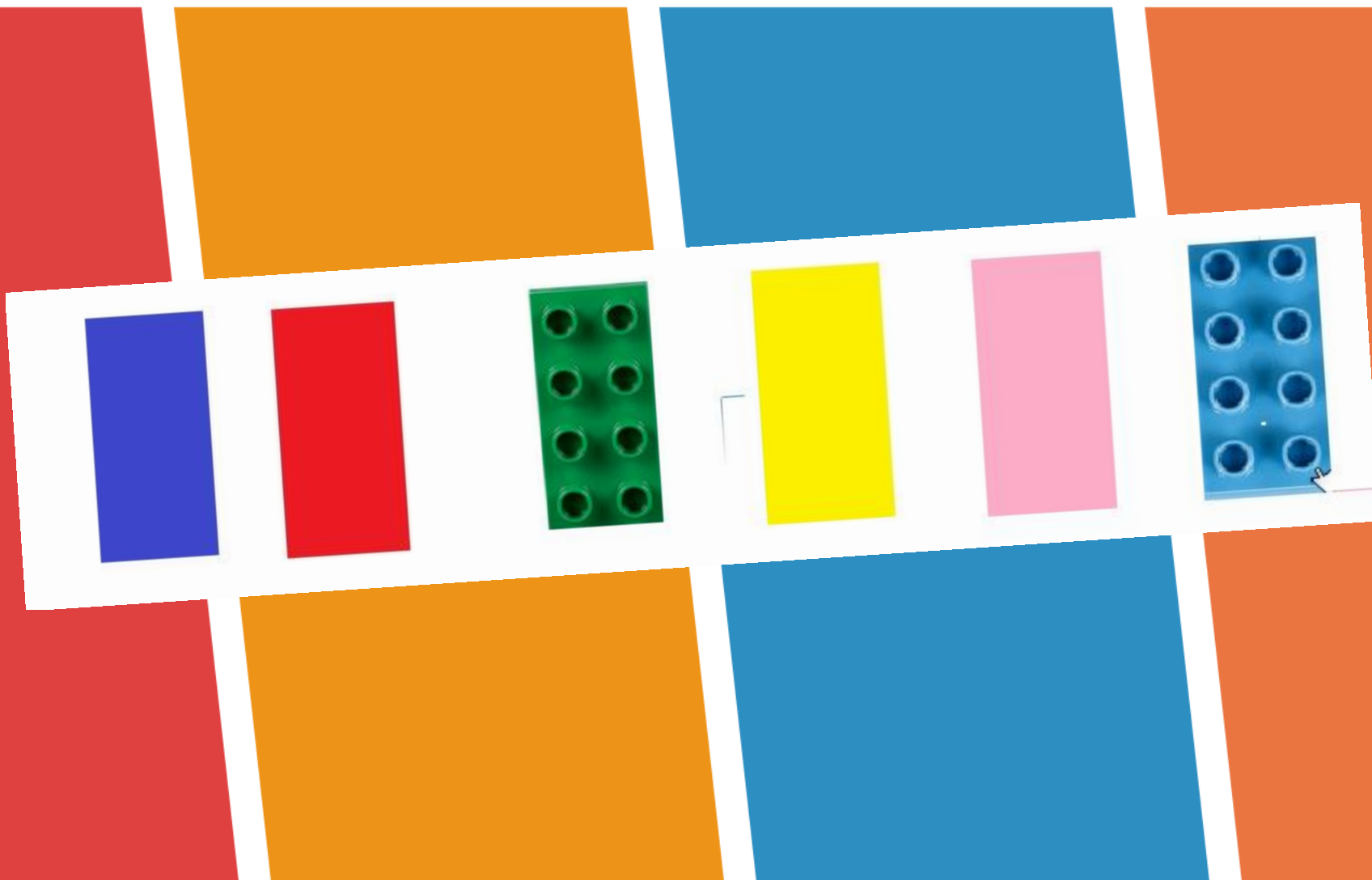
Alicja założyła niebieski dres i wyszła z domu. Weszła do swojego ogródka. Zachwyciła się czerwoną różą, która rozkwitła niespodziewanie tego ranka. Szła po zielonej trawie i marzyła o wakacjach. Nagle zauważyła małego ślimaka, który mozolnie skrabał się na żółty płótek. Był zmęczony. Co chwilę przystawał i chował swoje różowe czułki. Ala spojrzała na błękitne niebo i pomyślała. ... On daje radę, dam radę i ja.





Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl



Jakie to słowo- wyraz?

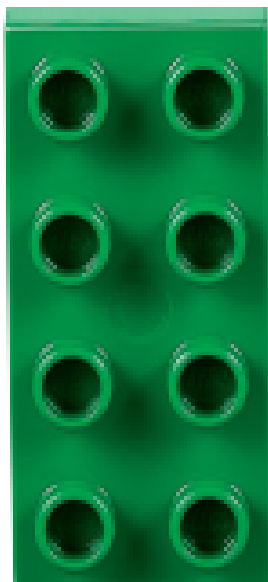


	A	B	C
1	beret	most	kubek
2	wata	moneta	kot
3	las	koza	zegar



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl





Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

MÓZG lubi:
zadanie dostosowane do możliwości.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Mózg lubi ruch.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Mózg lubi trenować krócej a częściej.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Mózg lubi zmiany.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Mózg lubi swobodną, entuzjastyczną
zabawę.



Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

www.moen.edu.bydgoszcz.pl

Dziękujemy za udział w spotkaniu.
Zapraszamy do korzystania z warsztatów MOEN w
Bydgoszczy.

Beata Michalik
Krystyna Tomecka



jak poradzić sobie z trudnymi zadaniami (2).pdf - Adobe Acrobat Reader DC (32-bit)