

Efektywne ćwiczenie koncentracji uwagi – Brain Gym

Jednym z niezbędnych warunków efektywnej nauki oraz pracy jest umiejętność koncentracji uwagi. W sytuacji, gdy nasza koncentracja nie pracuje tak, jak powinna, wówczas skuteczność funkcjonowania umysłowego maleje, a co za tym idzie, gorzej zapamiętujemy, nie przyswajamy nowych informacji itp.

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/cwicz-umysl-bezplatne-lamiglowki-i-zagadki-do-pobrania>

<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/cwiczenia-na-koncentracje,67475.html>

<https://braingym.pl/cwiczenia-na-koncentracje-uwagi/>



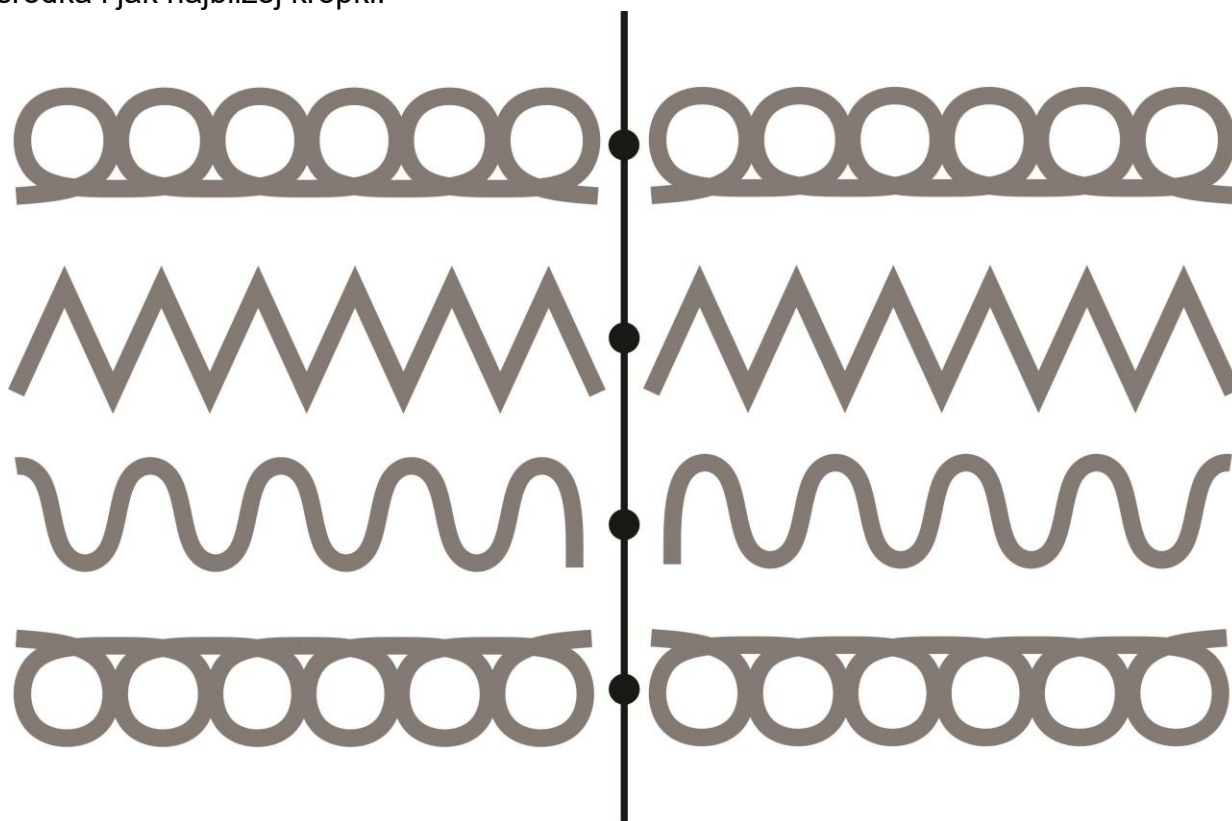
Ćwiczenia na koncentrację - medme.pl

Jeśli chcesz utrzymać wysoki poziom skupienia uwagi przez cały dzień, powinieneś ćwiczyć koncentrację. Mamy dla ciebie ćwiczenia, które poprawią działanie twojego mózgu i usprawniają koncentrację. Ćwicz z nami i podkreśl swoją koncentrację!

www.medme.pl

Zadanie 1

Narysuj szlaczki obiema rękami jednocześnie, wpatrując się w kropkę. Zaczynaj rysować od środka i jak najbliżej kropki.



Zadanie 2

Znajdź prawidłowo napisany wyraz i zakreśl go kółkiem.

piłka

pilka, piłka, pika, pikła, pikał, plika, pklia, pakli, piakł, pkiła

bajka

bkaja, bjkaa, baajk, bjkaa, bakja, bjkaa, bkaja, bajka, abjka, bakaj

czyta

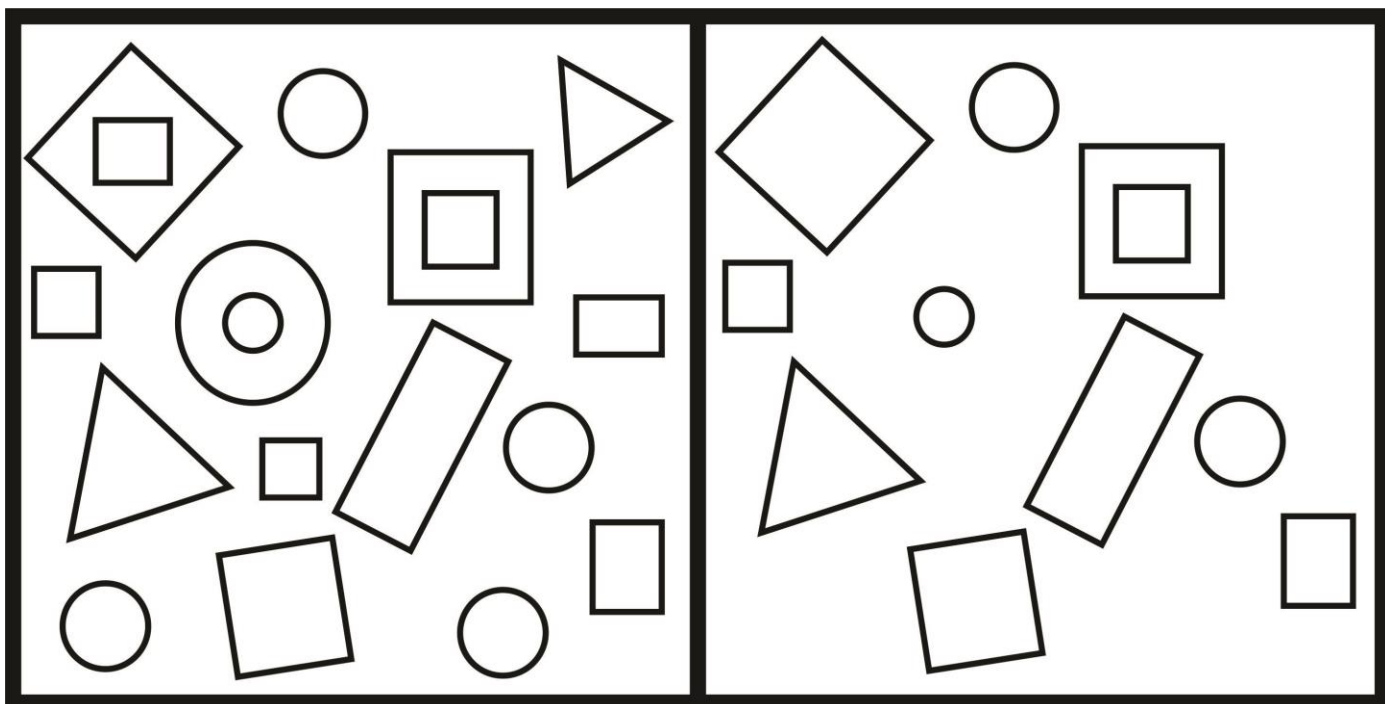
czayt, czyta, ctzya, cytza, ctazy, ytcza, cztay, cyzta, tczya, zytac

danie

nieda, diean, adnie, dniew, dniae, daeni, daien, iedan, danie, dniew

Zadanie 3

Znajdź 7 różnic między obrazkami w ciągu 1 minuty. (Rozwiązanie na końcu zestawu).



Zadanie 4

W każdym rzędzie zakreśl 1 taki sam układ figur, jaki znajduje się w pierwszym okienku linijki.
(Rozwiązanie na końcu zestawu).

□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□

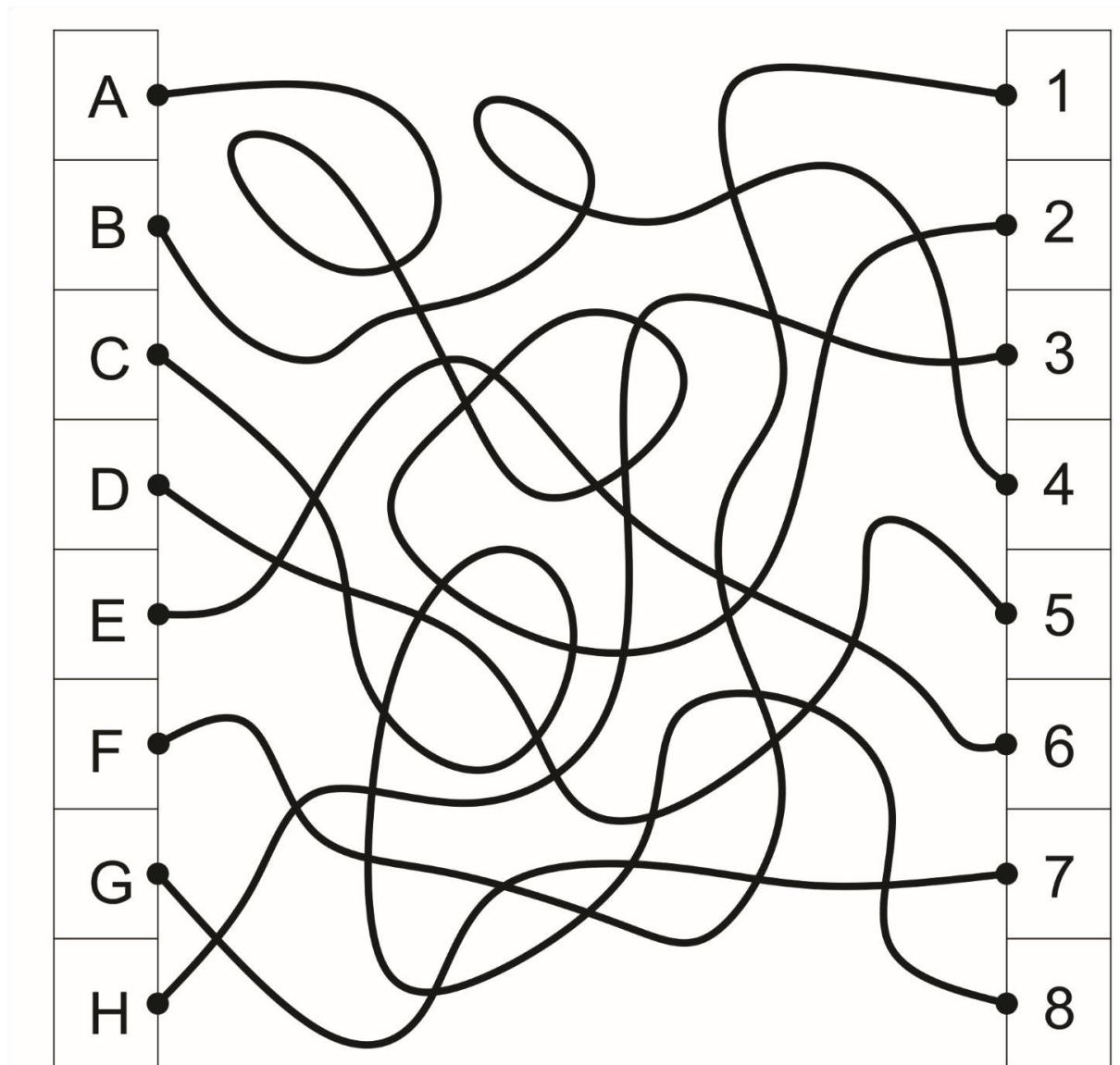
Zadanie 5

Wśród wymienionych liter zaznacz wszystkie **A, B, C,**

NSJCDIUEYWNZMCAKFIRUDNJBLOGGKMSJFLKDKCMCJMCS
JBNHUGBURBKSIJNBOAUAYBGIJHNOCIMUMICUBNICNDUND
OIUPNOIBUNIDUNIWUNIZUONRIUIVUNUYUYTIUJXIAOZKMI
WJXNUEYFBYTPLOKMUHBYTARCESZWCLOLKOIKMIJNUHBY
GBTFCEDKWISCWAZRAZWCECRFTBYGBNIJMPLPPLOIKUBC
TGTRECOIMIMNUJNBYYBYTVTCRCRXXEIJMCVBKJHYISAGFUY
WTRYUMXNCVKJXHBGVIUEYRGTYWEZMC
ZGAUYTEUYLVLDKMFHJRSPQJTJWISLXQNO

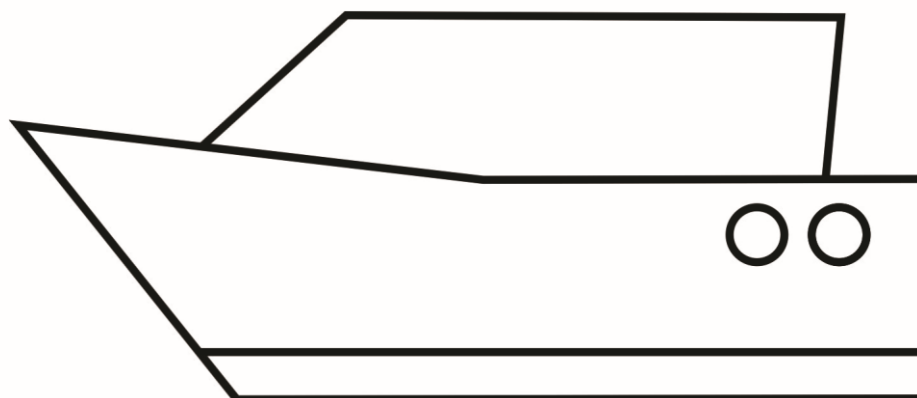
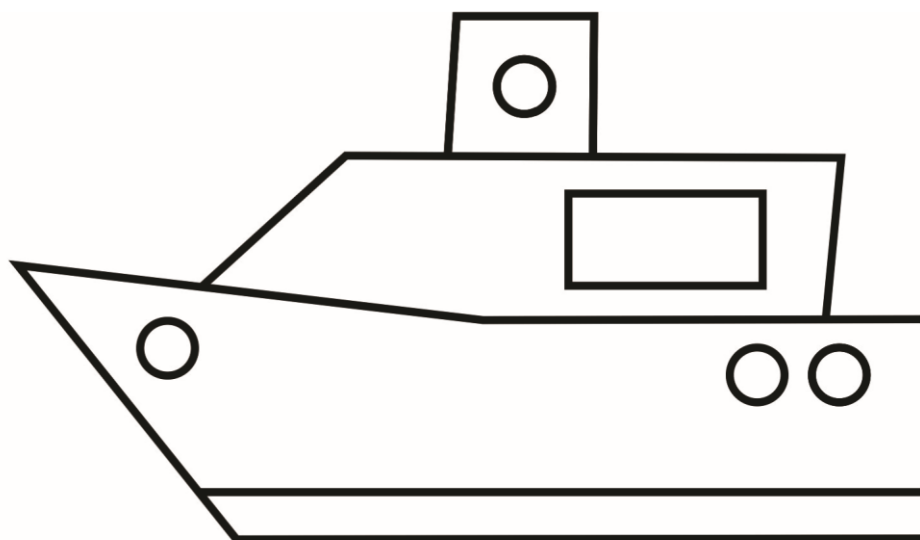
Zadanie 6

Prześledź wzrokiem przebieg linii i znajdź cyfrę odpowiadającą każdej literze.



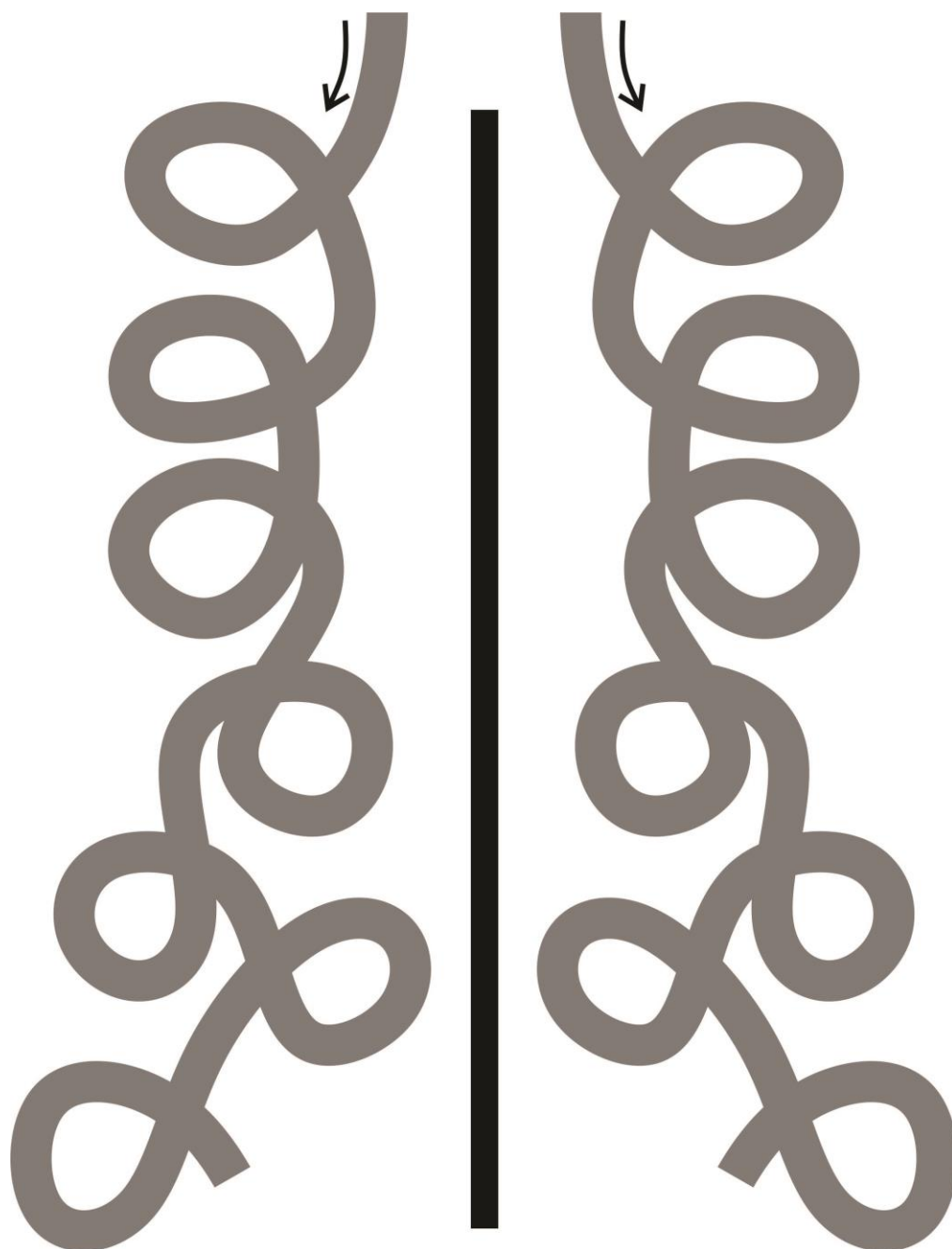
Zadanie 7

Zapamiętaj górny rysunek, zakryj go, a następnie na dolnym obrazku dorysuj brakujące elementy.



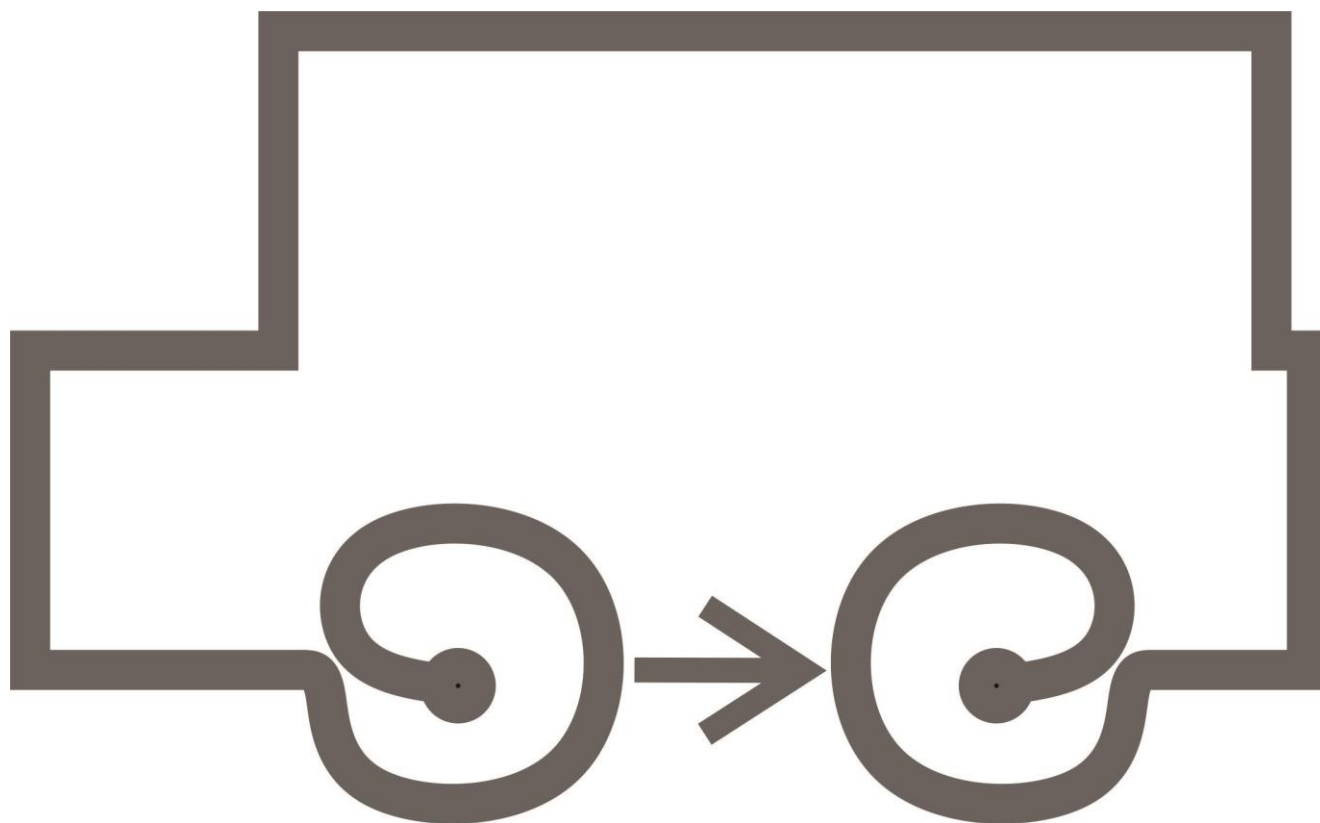
Zadanie 8

Obiema rękami jednocześnie narysuj szlaczek po śladzie według wzoru.



Zadanie 9

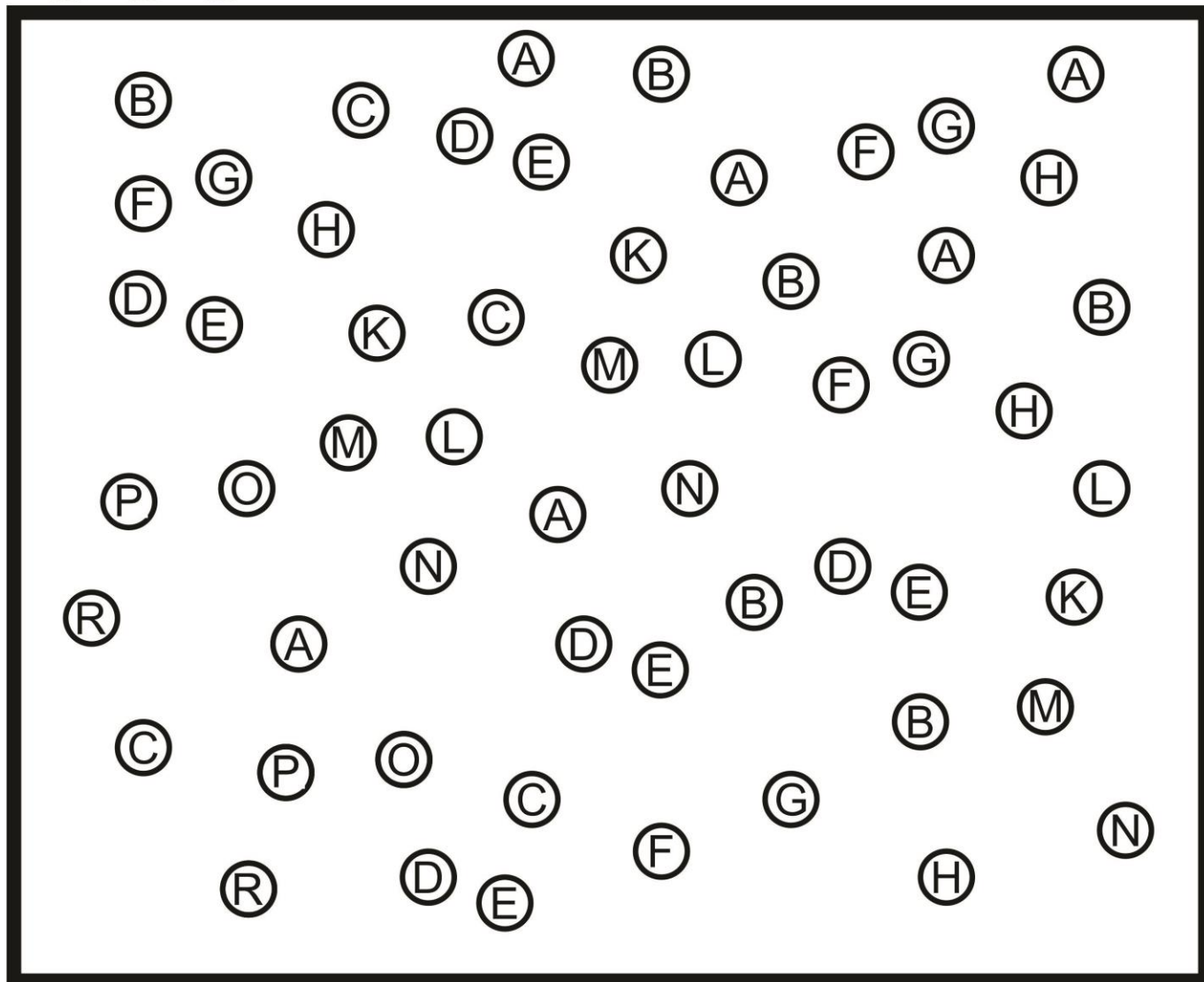
Przyjrzyj się rysunkowi, a następnie zakryj go i odrysuj, nie odrywając ołówka od kartki.



Zadanie 10

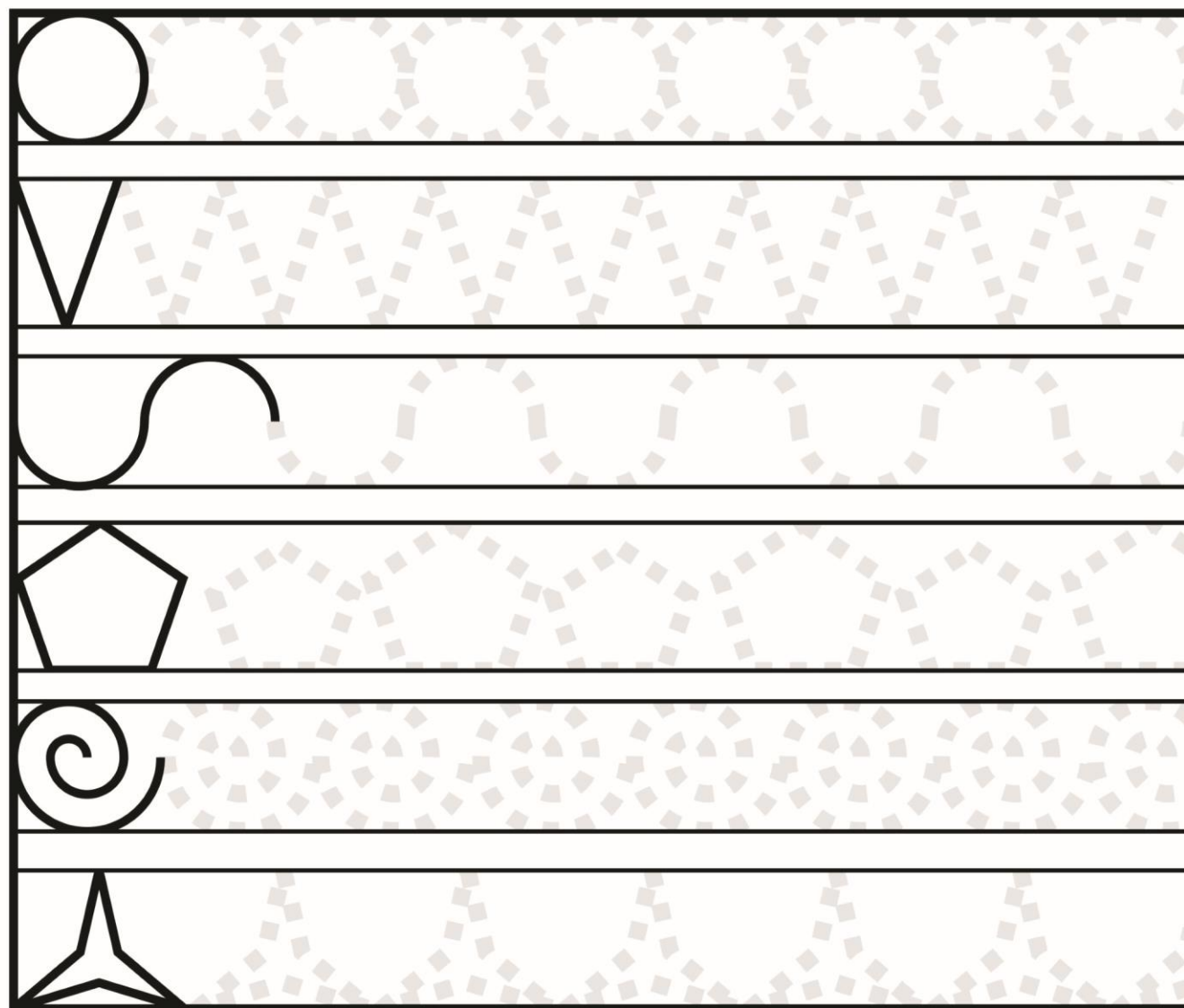
Zaznacz krzyżykiem wszystkie litery A ,B, C,

(A) (B) (C)



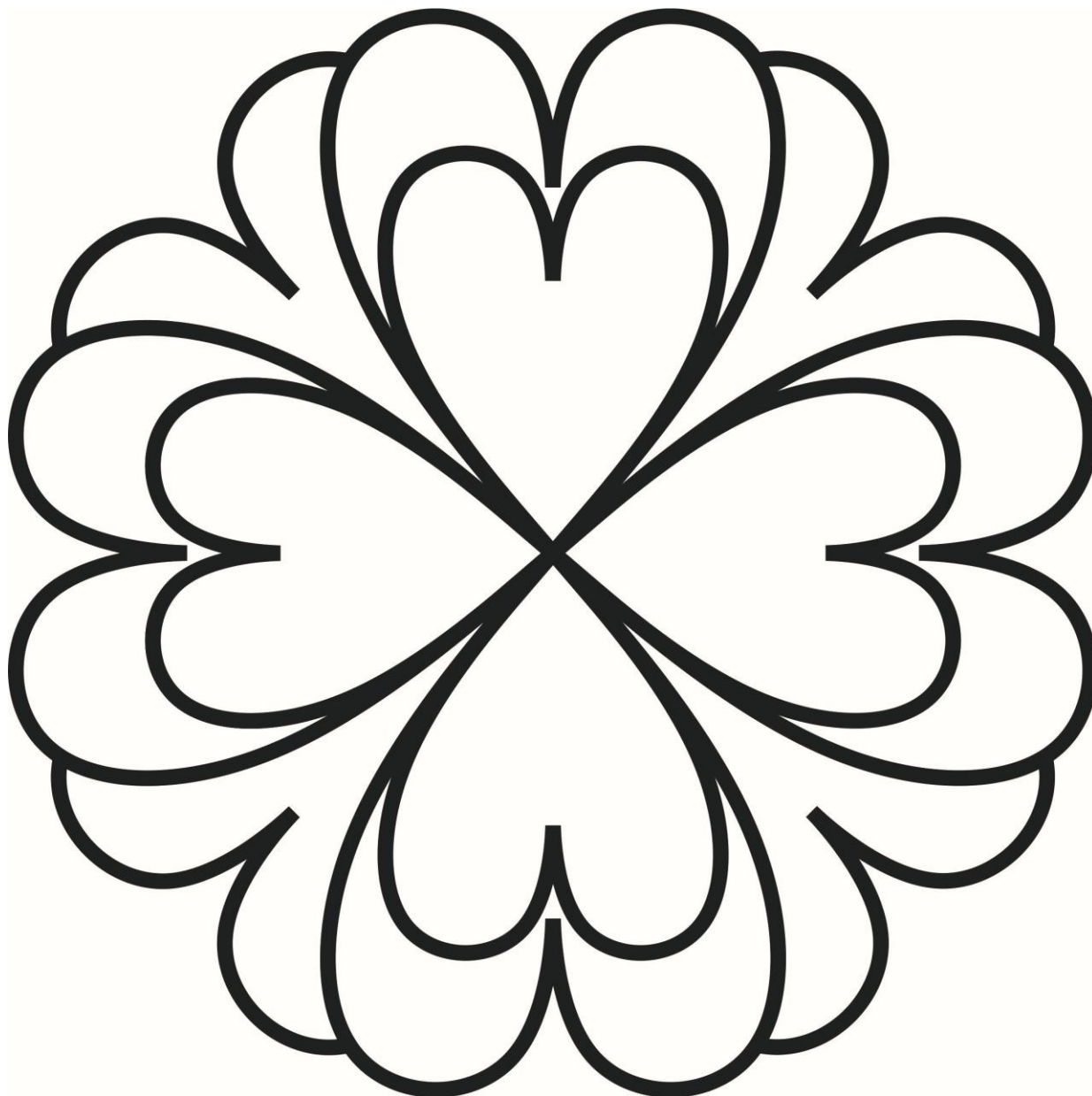
Zadanie 12

Dokończ szlaczki.



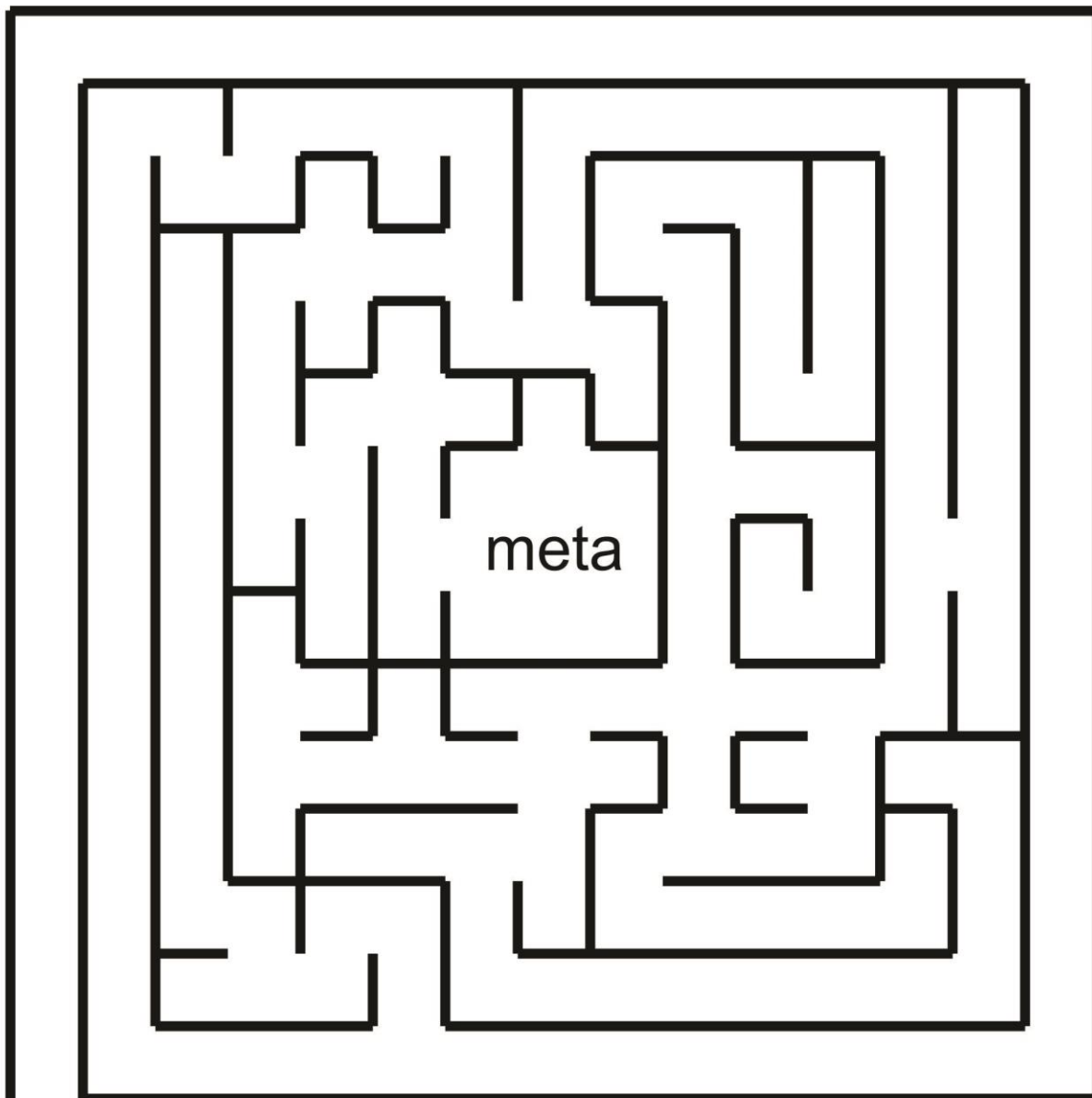
Zadanie 13

Pokoloruj rozetę – możesz wybrać dowolne kolory.



Zadanie 14

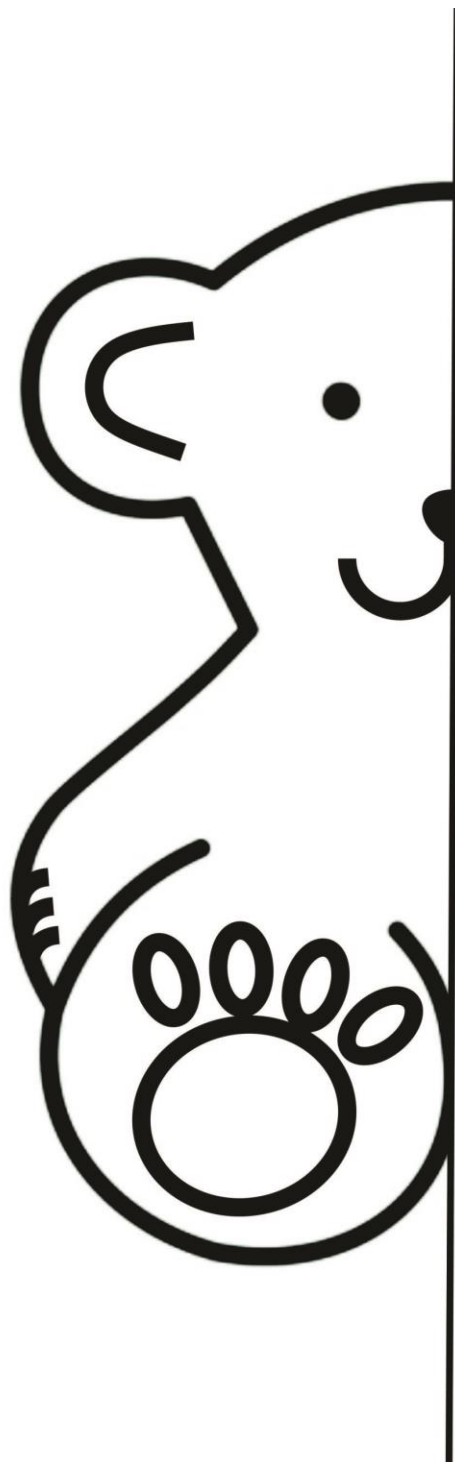
Jak najszybciej przejdź labirynt od startu do mety.



start

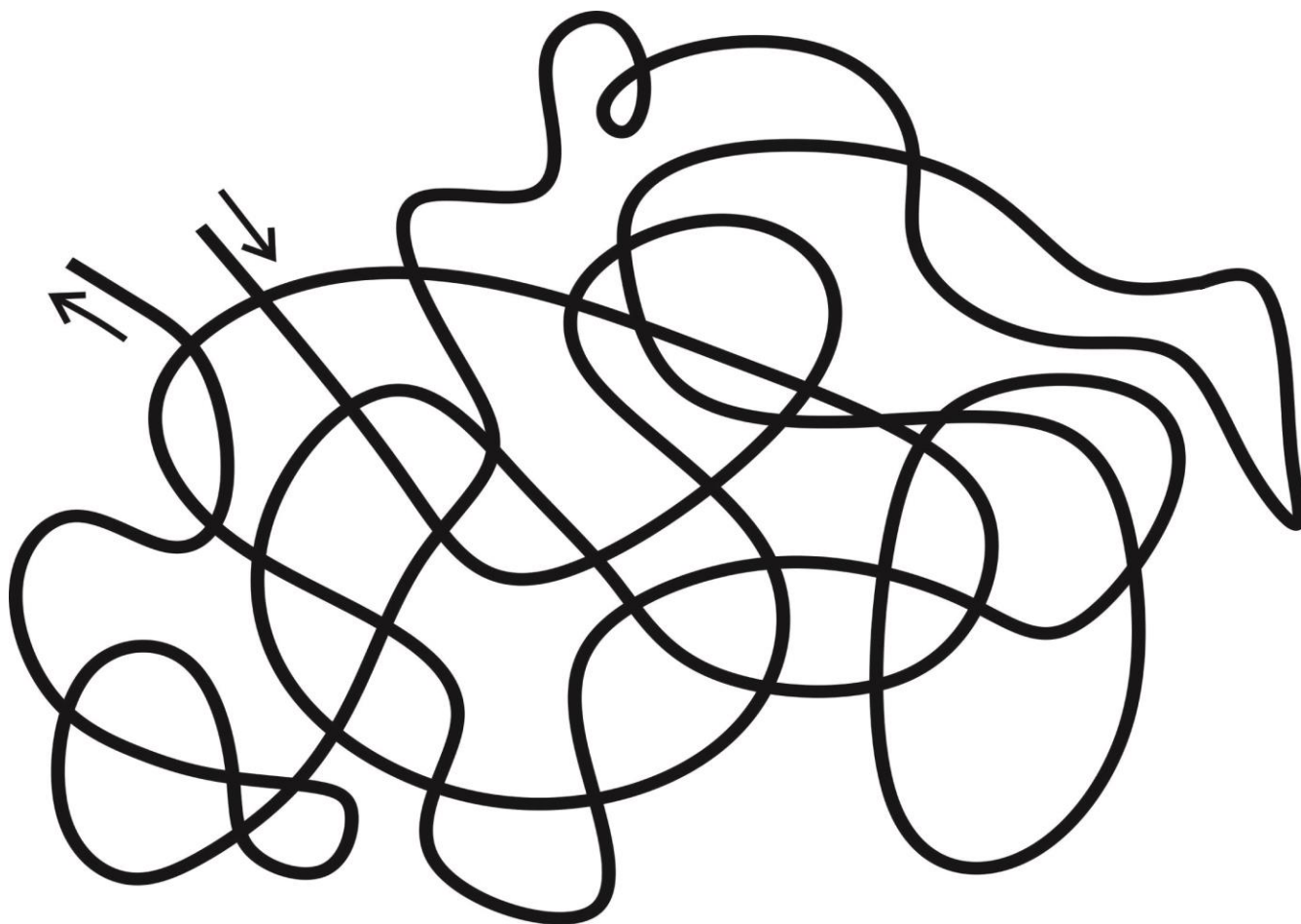
Zadanie 17

Dokończ rysunek.



Zadanie 18

Przejdź zakręconą ścieżkę, wodząc oczami od startu do mety i odwrotnie.



Zadanie 19

Narysuj po śladzie i pokoloruj obrazki, które powstaną



Zadanie 20

Ile razy w każdej linijce powtarzają się litery **a**, **b**, **c**, ?

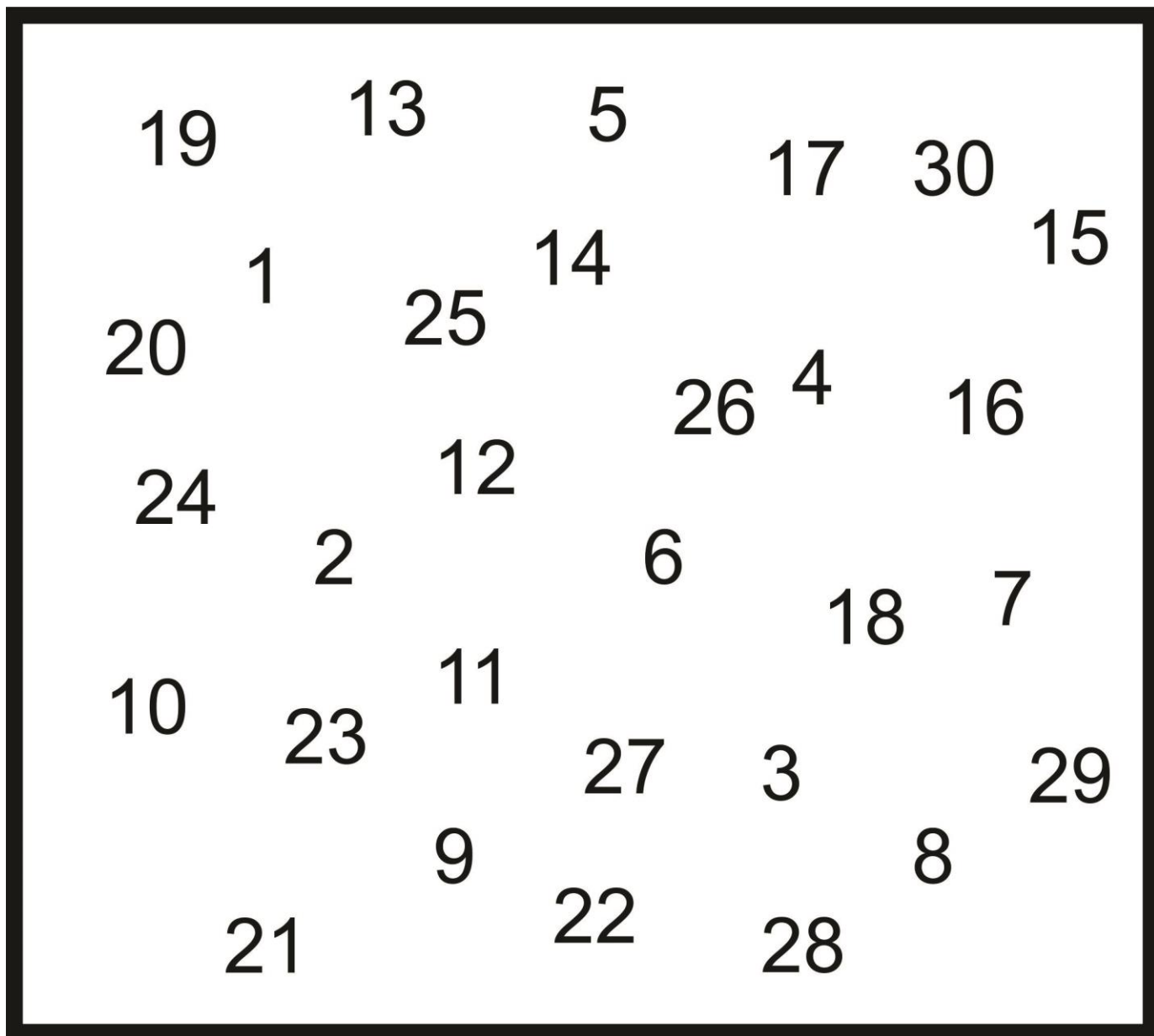
a nsjhdceiwsjkjugasbabfauapamsjszgtlasi

b bansheytarzcmnkoplgjuhyrotbdkfbklm

c nchazfsdhfjgklpoiuyrtewbacdjclvcidwsai

Zadanie 21

Odszukaj po kolei liczby od 1 do 30.



Zadanie 22

Nazwij kolory, które widzisz.



Przeczytaj wyrazy, które widzisz.

CZERWONY ŻÓŁTY NIEBIESKI FIOLETOWY
CZARNY ZIELONY FIOLETOWY CZERWONY
NIEBIESKI CZARNY CZERWONY ZIELONY

Nazwij kolory, które widzisz, nie zwracając uwagi na znaczenie wyrazów.

ŻÓŁTY CZERWONY FIOLETOWY NIEBIESKI
ZIELONY CZARNY CZERWONY FIOLETOWY
CZARNY NIEBIESKI ZIELONY ŻÓŁTY

Nazwij kolory, które widzisz, nie zwracając uwagi na znaczenie wyrazów. Następnie w pustych liniijkach po prawej stronie narysuj kolejno kredkami kółka w takich kolorach, jakimi zapisano poszczególne wyrazy.

fioletowy czerwony żółty	
niebieski pomarańczowy biały	
czerwony niebieski czarny	
pomarańczowy czerwony brązowy	