

KARTY PRACY

# ĆWICZENIA dla dzieci z koncentracji uwagi



Workbook  
nauczyciela

FORUM

# Spis treści

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Wstęp</b> .....  | <b>5</b>  |
| Najczęstsze symptomy zaburzeń koncentracji uwagi w wieku szkolnym. .... | 5         |
| Wybrane zasady pracy z dzieckiem .....                                  | 6         |
| Jak wspierać rozwój dziecka? .....                                      | 7         |
| Rozwiązania .....   | 8         |
| <b>Kot</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>Zamek</b> .....  | <b>13</b> |
| <b>Stonoga</b> .....  | <b>17</b> |
| <b>Rakiety</b> .....  | <b>21</b> |
| <b>Sum</b> .....  | <b>25</b> |
| <b>Samochody</b> .....  | <b>29</b> |
| <b>Ślimak</b> .....   | <b>33</b> |
| <b>Medal</b> .....  | <b>37</b> |



## Wstęp

Koncentracja uwagi jest procesem, w którym nadmiar informacji zostaje odrzucony, a do odbiorcy docierają tylko istotne informacje dotyczące danego zagadnienia<sup>1</sup>. Można powiedzieć, iż koncentracja uwagi jest kluczem do efektywnej nauki. To umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jednym z ważniejszych czynników wpływających na koncentrację jest motywacja, ponieważ wówczas jesteśmy bardziej zaangażowani. Problem zaczyna się, kiedy trzeba zrobić coś, na co nie mamy ochoty lub z czym mamy problem.

Przyczyny braku koncentracji uwagi są złożone. Dotyczą szczególnie sfery związanej ze szkołą. Należą do nich:

- 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,
- niekorzystna atmosfera wychowawcza w rodzinie lub w szkole.

## Najczęstsze symptomy zaburzeń koncentracji uwagi w wieku szkolnym

Zaburzenia koncentracji podczas uczenia mogą przejawiać się w różnej formie. Najczęściej powodują<sup>2</sup>:

- szybką i pobieżną pracę, kiedy uczeń nieuważnie czyta polecenia, wykonuje tylko część zadań, a reszty nie zauważa,
- liczne błędy, gdy uczeń popełnia błędy w zadaniach, które rozumie i potrafi rozwiązać,
- niedostateczne skupienie uwagi na zadaniu, uczeń nie może się skupić na tym, co robi,
- wolne tempo pracy, uczeń pracuje powoli i często przerywa pracę,
- szybkie zmęczenie, uczeń łatwo się zniechęca,
- sny na jawie, uczeń „bują w obłokach,” zamyśla się,
- brak kojarzenia, uczeń nie kojarzy prostych faktów i czuje pustkę w głowie,
- trudności w przypomnieniu już posiadanych informacji,
- trudności w zapamiętywaniu nowych informacji.

Dziecko w wieku szkolnym bardzo często gubi i zapomina rzeczy, rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców oraz nie ma wytrwałości do długotrwałej pracy nad jednym zadaniem.

Problemy z koncentracją mogą występować u każdego. Częstotliwość i intensywność występowania objawów wskazuje na trudności z koncentracją uwagi i mówimy wtedy o deficycie uwagi.

<sup>1</sup> J. Świącicka, *Trening koncentracji dla uczniów*, Difin, Warszawa 2009, s. 11.

<sup>2</sup> Tamże, s. 12–13.



Wśród wielu blokad procesu koncentracji uwagi wyróżnia się:

- różnego typu źródła zakłóceń w otoczeniu, np. uciążliwy hałas,
- nadmierne przyjmowanie leków, zaburzenia metabolizmu, cukrzyca, zmiany poziomu glukozy we krwi,
- niedobór pożywienia, np. diety odchudzające,
- niedobory snu, częste zmiany rytmu dobowego,
- brak zainteresowań, motywacji, systematyczności i celu działania,
- brak samodyscypliny i równowagi wewnętrznej,
- negatywne nastawienie,
- brak treningu koncentracji uwagi.

### Wybrane zasady pracy z dzieckiem

Przewycięzania problemów z koncentracją dokonuje się w różny sposób, w zależności od ich charakteru i przyczyn. Powinniśmy pamiętać o tym, aby często chwalić dziecko, nagradzać za poczynione postępy i zachęcać do rozwijania zainteresowań. Na zajęciach warto wprowadzać różnorodną aktywność oraz wzbogacać zajęcia praktycznymi przykładami z życia.

Wskazówki dla rodziców i nauczycieli dotyczące wspierania dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi:

- Unikaj nieskutecznych nakazów typu: uważaj, skup się, nie rozpraszaj się, nie dekoncentruj się.
- Dawaj dzieciom więcej czasu na ukończenie zadania.
- Pomagaj planować działania, wspieraj i akceptuj.
- Zachęcaj dzieci do wspólnej pracy nad zadaniami, wyjaśniaj polecenia.
- Nie porównuj wyników pracy twojego dziecka z wynikami innych.
- Zapewnij odpowiednie czynniki zewnętrzne, takie jak: właściwe oświetlenie, optymalna temperatura, cisza (ale nie absolutna), brak rozpraszających przedmiotów, puste biurko, uporządkowane miejsce pracy, ustalony czas pracy (np. praca według planu dnia), odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa.
- Sprawdzaj i ukierunkowuj pracę dziecka (podążanie za dzieckiem, ale nie wyręczenie).
- Pamiętaj o motywowaniu poprzez nagrodę i dostrzeganiu pozytywnych stron w realizacji zadań.

W pracy z uczniem z zaburzeniami uwagi warto również stosować edukacyjne programy rozrywkowe oraz muzykę o charakterze relaksacyjnym. Wieloletnie badania dowiodły, że człowiek w stanie relaksu potrafi uczyć się kilkakrotnie szybciej, bardziej skutecznie i trwale.



## Jak wspierać rozwój dziecka?

Karty pracy w niniejszej publikacji stanowią propozycję różnorodnych ćwiczeń doskonalących koncentrację uwagi. Ponadto usprawniają również:

- percepcję wzrokową,
- koordynację wzrokowo-ruchową,
- pamięć,
- orientację wzrokowo-przestrzenną,
- szybkość przetwarzania informacji,
- grafomotorykę.

Wykonując proponowane w publikacji ćwiczenia, dzieci będą zwiększać samoświadomość i motywację, wzbogacać zasób słownictwa oraz zdobywać wiedzę poprzez zabawę.

Niniejsze karty pracy mają inspirować uczniów, zachęcać do poprawnego pisania, czytania ze zrozumieniem, pobudzać wyobraźnię, uwagę, koncentrację, spostrzegawczość, ciekawość, a także zainteresowania czytelnicze zagadkami.

Ćwiczenia przedstawione poniżej mogą być stosowane zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej podczas zajęć świetlicowych, korekcyjno-kompensacyjnych, wyrównawczych, w szkole oraz w domu.

Opracowanie zawiera zestaw kart pracy o zróżnicowanym stopniu trudności. Wykonując polecane ćwiczenia, dzieci będą wykonywać różne zadania, m.in.:

- odnajdywanie w tekście informacji,
- odszyfrowywanie,
- łączenie takich samych elementów,
- rozwiązywanie krzyżówki,
- kopiowanie,
- zapamiętywanie,
- wyszukiwanie różnic i podobieństw,
- porównywanie,
- odnajdywanie ukrytych wyrazów,
- labirynty,
- rysowanie po śladzie,
- rysowanie oburącz,
- kolorowanie elementów,
- łączenie wyznaczonych punktów.

Karty pracy adresowane są do uczniów klas I–III szkoły podstawowej. Do każdego zestawu ćwiczeń należy przygotować wcześniej: przybory do pisania, kredki, skopowane karty dla każdego dziecka, atlas przyrodniczy, albumy oraz muzykę relaksacyjną. Karty pracy podzielone są tematycznie.