

Jak się uczyć koncentracji uwagi?

W klasie 2c zostały zrealizowany scenariusz zajęć „Jak się uczyć koncentracji uwagi”? Wprowadzeniem do zajęć był film, w którym psycholog, Anna Pactwa opowiada o tym, co wpływa na koncentrację uwagi. Po jego obejrzeniu uczniowie zastanawiali się, jakie mogą być konsekwencje niewystarczającego skupienia się na zadaniu w szkole, w pracy, podczas jazdy samochodem. Następnie uczniowie wysłuchali opowiadania „Jak poradzić sobie z niełatwym zadaniem? Kolejna część zajęć poświęcona była ćwiczeniom w praktyce. Uczniowie wykonywali zadania wymagające koncentracji uwagi:

- trening koncentracji uwagi – zmysł wzroku (wyszukiwanie różnic na obrazkach),
- trening koncentracji – zmysł dotyku (lepienie z plasteliny bałwanka z zamkniętymi oczami),
- trening koncentracji – zmysł słuchu (liczenie, ile razy w czasie nagrania słyszeć dźwięk przejeżdżającej karetki, zagłuszany przez odgłos klaksonu).

Uczniowie aktywnie uczestniczyli w zajęciach.