

Jak się uczyć koncentracji uwagi?

22 marca 2019r. uczniowie klasy 1d w ramach realizacji programu „Inspiruję do nauki” zapoznali się z tematem: **„Jak się uczyć koncentracji uwagi?”**. Zajęcia rozpoczęły się od obejrzenia filmu, w którym psycholog, Anna Pactwa opowiadała o tym, co wpływa na koncentrację uwagi. Po obejrzeniu filmu dzieci wspólnie próbowały ustalić jakie mogą być konsekwencje niewystarczającego skupienia się na zadaniu w szkole lub w trakcie pisania sprawdzianu. Kolejną część zajęć stanowiła zabawa ruchowa mająca na celu wzbudzenie wśród uczniów czujności i spostrzegawczości. Nie zabrakło także ćwiczeń do samodzielnego wykonania, m.in.: trening koncentracji uwagi – „Znajdź różnice”. Na zakończenie zajęć uczniowie otrzymali 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.