

Zestaw ćwiczeń doskonalących koncentrację uwagi i pamięć

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Jest konieczna podczas wszelkiego rodzaju świadomych działań. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka. Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to, co jest dla nas ważne w danym momencie. Funkcją koncentracji jest wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązanie problemu czy zrozumienie ważnego zagadnienia. Co za tym idzie, wysoka umiejętność koncentrowania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, zdolnościami przestrzennymi oraz logicznego myślenia. **Koncentracja** to umiejętność skupienia uwagi, skierowania jej na określony bodziec i utrzymywanie jej w czasie. Oznacza to, że umiejętność koncentracji daje się trenować i usprawniać, czyli można nauczyć się „kierować” swoją uwagą przez odpowiednie ćwiczenia. Warto takie ćwiczenia wpleść w rytm dnia codziennego i powtarzać je w miarę regularnie. Zadania powinny być ciekawe i urozmaicone. Mogą mieć charakter zarówno ćwiczeń fizycznych, jak i umysłowych.

Ćwiczenie 1.

Czy odnajdziesz wszystkie zaznaczone koło siebie litery?

ING

ZJLINGYINGINGA OINGWAINGTTXAFAUMDFATFBXOJTINGA
HALPINGIBIUOWMINGDXHAOALDOINGNKKWYEINGINGAAO
HPDINGJOTIINGINGGEYDBTMYAINGCINGRQOZINGKSINGWK
INOTSINGINGINGPTEPGQAUAINGXLVIRJINGNVLINGRAUKLE
ATINGUEINGAFATJYINGWUIPATQCPQRMWTZMINGFAXSU
TVSGSFOTRUZRUNOIIINGJYRLLWEINGEBINGIGNHINGZDP
OKJEMPLNBOIJZINGIUAAEYELDINGIZPAAXHTNINGPEAXN
KZGIESVAINGINGREYIQINGFOINGEYFAAEAIPYAWCXAPDC
LVDZINGZRWMWINGJPVINGOMWLBXINGYDAAEKSTTTFFJH
KKUINGOTVQQUSATDASINGRGUKINGINGBKLVTTEAMUURING
LTEAIASTJINGHFFWLUQNOOJINGOJNBINGYINGCRBLHAAH
TAYEBWBTOUADIWJKMINGPISVINGXQINGZPKKFLBTECN
AVZINGIIRSPENWTKTGAZZTAODJALINGUTHHOTINGINGFC
INGIGUVGHIILIBOKAYIINGHAAIYWGINGHWJMUUEUESAAS
NJWOKTAGVJABINGINGEINGLINGIAIINGSSOHTCOXZDKUU
MINGBWDSNJJINGVINGXUQRZEINGBJIDUSINGUWAINGPXO
INGZSTORMINGHINGDCPYINGJZGNINGUINGINGINGINGEINGV
MWINGXINGFUIINGBTQPZJRINGBDPFAINGGOIKHNINGWING
TINGINGIINGOJINGUUTKJLIHWAPDVYINGAAWZIINGJTJING
CINGNSEKLYOZWVYAINGQOQUEYINGTJINGJWAOFBTUYE
MINGEYSEINGINGWFEOINGJUMIAFCINGUUMAINGCXINGNV
AXYQAINGANXPINGTBZOTEINGTATUQNLEINGINGINGJINGG
INGAPVINGWIDOUINGINGUSIARINGCLOESBWINGINGZHENQ

Ćwiczenie 2.

Połącz w pary takie same liczby.

25569369

12546982

3265987

14785269

14789635

25596369

14586324

12546982

39869836

14785269

14789635

3265987

25569369

39869836

Ćwiczenie 3.

Znajdź wszystkie symbole oznaczone w ramce.

<<

= ☺ << Δ € ¥ ♀ << ¥ \$ ♀ \$ ♂ #
♂ ¥ § ♪ ! ♠ ¥ ♀ ○ ♂ Δ ♪ #
♪ # ♂ + ○ Δ € % << § € !! ♂ ♥
¥ ☀ § Δ £ & ♂ & = + ♂ Δ % ¥
○ ♂ Δ ! £ ! ♠ ♦ << ☺ ♪ % ♀
<< £ ♂ ♣ \$ ¥ & = << ○ ○ £ ☀ &
& ♪ ♠ << ♥ + << £ ♂ @ # ¥ ♠
<< ○ @ !! % ♀ ♣ ♀ \$ Δ £ § ♂ ♣
♠ # ? & ♥ !! ♥ ♦ € ¥ !! ☺ \$ ☀

Ćwiczenie 4.

Ile razy pojawiło się tutaj słowo MAK?

mak

q o f mak a e mak a h x mak o x n w a n w mak
k l z n b e h i o e z u t m a a g d j s f x b mak g n
t e r f mak s m o k a z v l d e s o y c g l v b f z m
mak i u i mak c p b u i mak z a t e c y c u o t j
mak o f x t a mak u q mak a l t mak a h i f mak i
o a o e d mak a u o p h w k f mak mak j b a f o l
o a h u k a v r x t e c mak b i e mak m a a q e
mak b c g p g mak l r o i a w c l s l h a x x t p v p
k mak v x l l a h t q w a a mak v q y l u l n n e q
i o u w j x n z k g t d v o x i w mak m j i o x o
mak w i h a mak a a y e e mak i a u k g mak u
mak h e mak f o o o z g e y mak m w l i mak d e
k y i v mak i t n s mak s w s w l v b b u c a r h y
q a s z o mak x mak b g n y o a t b o k a h t mak
b t u u o q b t j e w y a mak w a k j v a m mak i
o a b i u e t a mak e f mak t o m mak i d a k b i
mak mak t z y l f y o n f a e o z a mak b a s c d r

Ćwiczenie 5.

Znajdź wszystkie liczby 6.



8 4 8 10 6 9 4 9 3 1 6 1 5 6
0 5 7 7 1 8 3 3 1 8 7 1 5 6 8
3 4 1 7 10 8 6 2 10 9 2 3 6
3 9 5 9 8 0 2 10 6 0 1 10 10
4 2 3 7 6 0 4 6 1 7 10 9 6 0
8 3 2 2 6 5 9 5 3 4 6 6 4 3 1
0 6 6 8 4 0 6 7 8 6 1 7 2 6
10 3 7 10 6 2 6 4 9 8 6 0 10
3 0 6 3 10 6 6 3 6 7 4 0 4 1

Ćwiczenie 6.

Znajdź wszystkie liczby 2.



1 2 2 7 10 3 5 5 1 2 10 7 8
2 3 7 3 6 0 8 2 5 1 8 2 9 9 0
7 7 3 2 4 1 10 8 10 2 5 2 9
6 2 5 1 5 2 6 2 10 4 0 3 10
9 10 2 7 1 5 5 3 4 6 1 8 6 5
2 3 0 6 2 6 1 10 7 2 7 0 3 6
3 2 7 7 0 1 10 1 2 7 10 0 8
6 5 0 0 6 10 5 5 1 4 4 9 6 1
2 7 4 6 6 7 5 6 6 2 7 3 5 2

Ćwiczenie 7.

Znajdź wszystkie literki AA

AA

XAA VGOAA AALIN
NIAAA XOUTTAA TI
YUAYDUAAHEAA K
OOWAWJTETGLHE
OULJAA OYPIMTCE
NAA LLREHJZAJAA
OLEGAAA RYQJQAI
BAARRAA EBUICZN
UUJULWJDAA WEW

Ćwiczenie 8.

Znajdź wszystkie literki LI

LI

B P C A Y J I K S S H N T L
I O K U Q R L A C L I C A
L I M U G A A S A L I A N
L I C Y D T L I I A U R U O
T Q I I L I O A L X G Q A I I
A L L I Y G X X A I Q L E D
P A O A C M B T Q T K E L
I O X J X L I G I B U A A I
Y L I L I I S Y F L I G Z F

Ćwiczenie 9.

Spróbuj znaleźć ukryte słowa:

Wykreślanka- ćwiczymy literę "ś"

g x c t u s p t g k x s d x j r f c o ś o ś

k o ś ć ś l i w k a n u ś m i e c h j k o

i ś w i n i a v g q e w i ś n i a j p u c g

Słowa do odnalezienia:

uśmiech, świnia, śnieg, wiśnia, kość, śliwka, coś

Wykreślanka- ćwiczymy literę "ń"

k u d x b u d y ń g o m ł m m v z j i m

ń l o s ł o ń c e p k o ń c ó w k a g w

p l w b a ń k a o i p m r s ł o ń h v k

Słowa do odnalezienia:

koń, słoń, słońce, końcówka, dłoń, bańka, budyń

Wykreślanka- ćwiczymy literę "ć"

p ł a k a ć w i e r ć i l g a x s k g s x m

w y p i ć l u s b i a p o c i a ć p f p c q

b t z r k r i m y v q w z i a ć s ć v z r d

Słowa do odnalezienia:

ćma, wziąć, pociąć, ćwierć, kupić, płakać, wypić

Wykreślanka- ćwiczymy literę "ż"

ż s ż r ó d l a n a l g w ó ż d ż j y v
e h o ż r e n i c a o f z y f e x i q j
ż r e b a k r n b r v h l p i k b s a k

Słowa do odnalezienia:

żrebak, źródłana, gwóźdź, żrenica, źle

Wykreślanka- wyrazy z: ó i u

j f s i ó d m y j g g ó r y c h s h d t
u k u ś m i e c h f c p h k u r a g b f
h x n g o g ó r e k o v g a f j x e g u

Słowa do odnalezienia:

ogórek, ucho, siódmy, uśmiech, góry, kura

Wykreślanka- wyrazy z: rz i ż

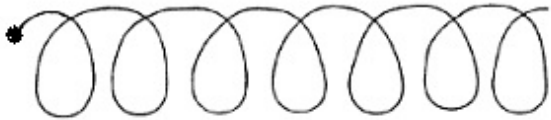
h g r z e c h z a f w m g a r ó ż a
r z e k a a t z q l l k i i ż a b a
o r z e s z e k f

Słowa do odnalezienia:

rzeka, orzeszek, róża, grzech, żaba

Ćwiczenie 10.

Poprowadź wzory do brzegu kartki zaczynając od miejsca wskazanego kropką.



Ćwiczenie 11.

Uzupełnij wzór tak, aby w żadnym rzędzie nie powtarzały się symbole (sudoku)

☆		☺	
		➡	
➡	☆		
	🌸		➡

		🍀	
	🍃		🍁
🍃		🍁	
	🍃		

Ćwiczenie 12.

Przypisz wymienione elementy do określonej pory roku-WIOSNA LATO
JESIEŃ ZIMA. Niektóre z nich mogą pasować do więcej niż jednej kategorii

Słońce • Śnieg • Ciepło • Kąpiele • Spacer • Kwiaty kwitną • Ptaki śpiewają •
Bociany przylatują • Żniwa • Lepienie bałwana • Ubieranie choinki • Żółte liście •
Grilowanie • Biwakowanie • Opalanie • Jazda na sankach • Plaża • Długi dzień •
Lekki ubiór • Wielkanoc • Gwiazdki • Wycieczki • Sople • Zaspas • Ciepły deszcz •
Burze • Piasek • Wakacje • Roztopy

Ćwiczenie 13.

Wymień jak najwięcej słów kojarzących się ze słowem „lato”. Uzupełnij nazwy miesięcy:

STYCZEŃ

.....

.....

KWIECIEŃ

.....

CZERWIEC

LIPIEC

.....

.....

PAŹDZIERNIK

LISTOPAD

.....

Ćwiczenie 14.

Wypisz odgłosy wydawane przez zwierzęta:

np. kura - gdacze

pies -

kot -

krowa -

lew -

świnia -

wrona -

koza -

baran -

wróbel -

żaba -

Ćwiczenie 15.

Wśród poniższych wyrazów podkreśl przymiotniki.

JEDZENIE ŁADNY DUŻO KOLEJOWY MAŁPA ROBIĆ KOLOROWY
PIĘKNIE JEDEN PAJAC LEŻEĆ JASNY LEKARZ PIĘĆ
WZBURZONY MATERAC WIERNIE PROSTY MASKOTKA LUBIĘ
MAŁY DZIEŃ CZTERNAŚCIE PASEKOWOCOWY MALUJĘ KOŁDRA
JESZCZE POD NOWA ZŁOŻYĆ KSIAŻKA POJECHALI HURA
KUCYK SŁOMKOWY BAWIĆ NIELUBIANY ZEGAR WSTAWAĆ
MĄDRZE PROMIENNY

Ćwiczenie 16.

Odpowiedz na pytanie czy dane zdanie jest prawdziwe czy fałszywe. Gdy zdanie jest fałszywe, dopisz prawidłową odpowiedź.

1. Stolicą Polski jest Warszawa.
2. Trzy dodać dwa równa się siedem.
8. Sierpień jest siódmym miesiącem roku.
3. Jabłko i ananasy to owoce.
4. Wyraz KOSTKA składa się z sześciu liter.
5. Zupę jemy widelcem.
6. Rok ma dwanaście miesięcy.
7. Marchewka i jabłko to warzywa.
8. Każdy miesiąc ma 30 dni.
9. W alfabecie litera F jest przed literą G.
10. Tydzień ma 8 dni.
11. Minuta ma 50 sekund.

12. Wieliczka to największa rzeka w Polsce.
13. Żmija i żaba to gady.
14. Papież mieszka w Watykanie.
15. 997 to numer telefonu pogotowia ratunkowego.
16. Kanarek i płotka to ptaki.
17. Gitara to instrument muzyczny.
18. Piąta litera w wyrazie POCZTÓWKA to Z.
19. Śliwki i wiśnie mają pestki.
20. 7 razy 8 równa się 57.
21. Pałac Kultury i Nauki znajduje się w Krakowie.
22. Hydraulik naprawia krany.
23. Bruneci mają ciemne włosy.
24. Wielkanoc jest zawsze w marcu.
25. Ptaki to zwierzęta.

Ćwiczenie 17.

Ułóż poniższe słowa w kolejności alfabetycznej

KATAR BIBLIOTEKA REGAŁ OWOC SKLEP JASNO POPIÓŁ
FANTAZJA ANANAS WÓŁ ETUI LUNETA TWARDA HAK ZEGAR
CAR ŻABA ŁUK UWAGA

Ćwiczenie 18.

Wykreśl słowo niepasujące do pozostałych słów w danej kategorii

- 1) WRONA JELEŃ SROKA WRÓBEL JASKÓŁKA
- 2) WARSZAWA BERLIN PARYŻ WŁOCHY MOSKWA
- 3) PĘDZEL PALETA GAZETA FARBA SZTALUGA
- 4) LEKARZ MALARZ MURARZ PŁYWANIE DEKARZ

5) KOLANO RAMIĘ BRZUCH KOPYTO SZYJA

6) DŁUGOPIS PISAK MONITOR OŁÓWEK PIÓRO

7) RÓŻOWY NIEBIESKI KIWI BIAŁY FIOLETOWY

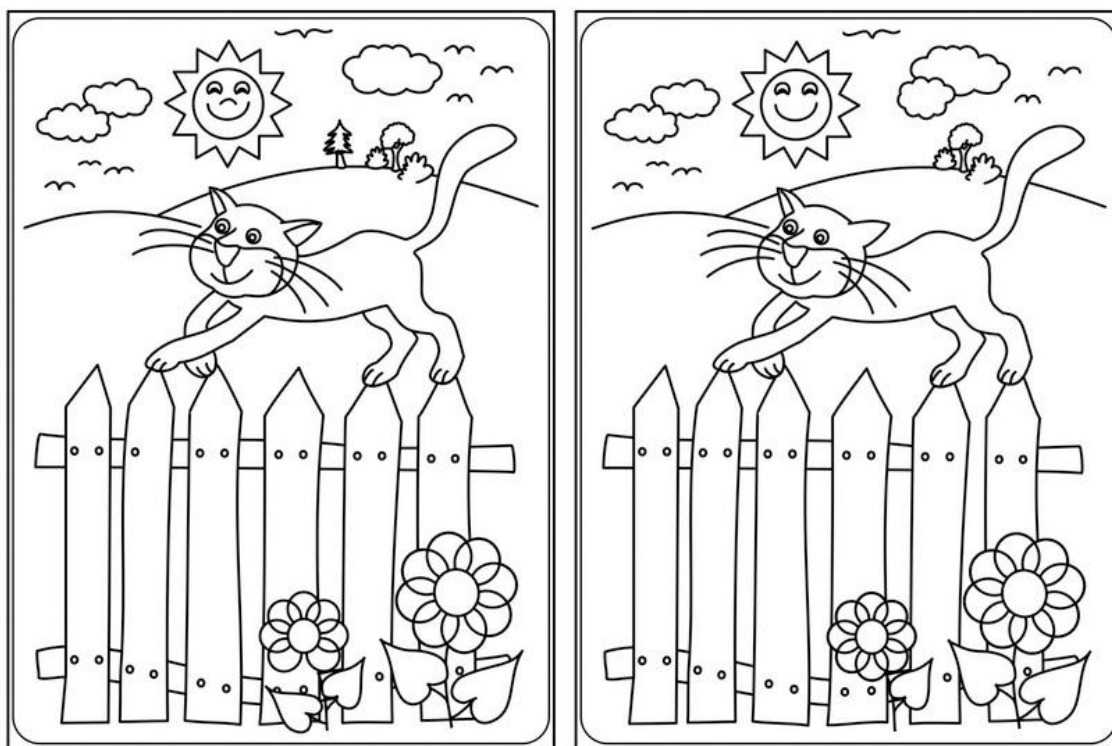
8) ROSJANIN FRANCUZ KRAKOWIAK NIEMIEC

9) SŁODKI KWAŚNY SŁONY PIEPRZ GORZKI

10) MARZEC WTOREK STYCZEŃ MAJ GRUDZIEŃ

Ćwiczenie 19.

Spróbuj w ciągu 2 minut znaleźć różnice w obu ilustracjach.



Ćwiczenia zostały opracowane na podstawie materiałów znajdujących się na stronach:

egis.pl

edukacja.naszaskola.com.pl

przyjaznypedagog.blogspot.com

malyprzewodnik.pl