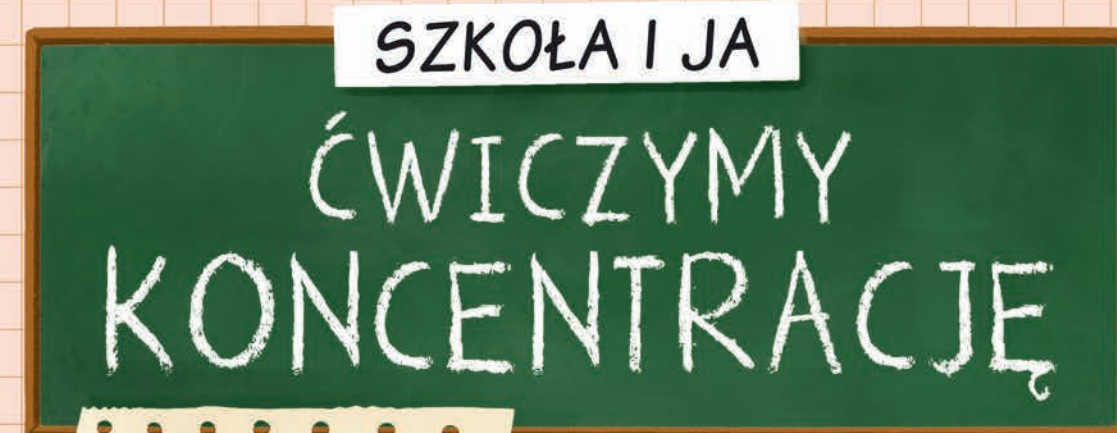


W serii **Szkoła i ja**:

- *Idziemy do pierwszej klasy*
- *Budujemy poczucie własnej wartości*
- *Ćwiczymy koncentrację*

Kolejne tomy w przygotowaniu.



*Agnieszka Łubkowska*

*ilustracje: Paulina Nachman*



Text © copyright by Agnieszka Łubkowska, Warszawa 2024

Illustrations © copyright by Paulina Nachman, 2024

© Copyright by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”,  
Warszawa 2024

Projekt layoutu okładki Natalia Jabłońska



Poznajmy się!

Cześć! Jestem Ada, mam 8 lat i interesuję się kosmosem! Bardzo lubię też chodzić do szkoły, ale czasem nie potrafię się skupić. Na przykład kiedy pani mówi o tych wszystkich liczbach, czuję, że moja głowa jest jak wielki balon, który zaraz pęknie. Albo gdy w klasie jest hałas – wtedy nie rozumiem tego, co pani tłumaczy.

A ja jestem Kuba, chodzę do drugiej klasy razem z moją siostrą Adą. I czasami mam tak samo jak ona. Moje myśli nie zawsze idą tam, gdzie trzeba. Na przykład kiedy mamy dużo do czytania, a ja wciąż myślę o naszym psie, Reksiu, który czeka w domu. Nie jest łatwo być zawsze skupionym.

Prowadzę świetlicę w szkole Ady i Kuby. Dzieciom niekiedy trudno się skupić, dlatego codziennie wykonujemy ćwiczenia na koncentrację – bo można ją ćwiczyć jak mięśnie! Chcesz poćwiczyć z nami?



# Ćwiczenie na koncentrację „Czas na klepsydrę”

Ado, zauważyłam, że nie możesz się skupić na rysowaniu. Co powiesz na zabawę, która ci pomoże? To „Czas na klepsydrę”. Zobacz, to jest klepsydra. Twoim zadaniem będzie obserwować piasek przesypujący się z góry na dół i przez ten czas rysować bez wstawania od stolika.

Brzmi fajnie! Ale to chyba będzie trudne...

Na początku wystarczy, że spróbujesz rysować przez jedną pełną „turę” klepsydry. Potem stopniowo będziemy wydłużać czas.



Ta zabawa z początku wydawała się bardzo trudna. Ale wiesz co? Ćwiczyłam codziennie i z każdym dniem było mi łatwiej. Dzięki klepsydrze wreszcie się nie rozpraszam, więc moje rysunki wyglądają coraz lepiej!



Dbajmy o siebie  
w świecie cyfrowym!



Twój mózg jest jak samochód, który cały czas jedzie na pełnych obrotach. Może się przegrzewać!



Świat bombarduje cię informacjami. Kiedy na ekranie dzieje się dużo rzeczy naraz, twój mózg ma wrażenie, jakby kazano mu łapać piłki wyrzucane z wielu kierunków. Nawet dla supermózgu to za dużo!



Gdy do późna grasz na komputerze, twój mózg myśli, że wciąż jest dzień. Dlatego potem nie wie, że już pora spać.



Kiedy długo patrzysz na ekran, twoje oczy się męczą, tak jak nogi w czasie biegu. Pozwól im odpocząć, żeby dalej dobrze widzieć.



Twoje ciało potrzebuje ruchu tak jak roślina światła – bez niego nie urośnie!



Kiedy czytasz książkę, twój mózg jest detektywem – musi łączyć ze sobą fakty i szukać odpowiedzi. Za to klikanie na ekranie bardziej przypomina patrzenie na obrazek. Detektyw Mózg ma wtedy mniej pracy i nie rozwija się tak, jak by mógł.

W grach wszystko dzieje się szybko i łatwo. W prawdziwym świecie trzeba być cierpliwym i czasem poczekać na wyniki. Jeśli dużo grasz, możesz o tym zapomnieć.



ŁADOWANIE... 45%

Pamiętaj więc:  
z ekranami jak z lodami  
– nie za dużo naraz!



## Trening koncentracji na lekcjach WF-u

Dziś na WF-ie robiliśmy proste ćwiczenia na pracę mózgu. Nie do wiary, że aż tak poprawiają koncentrację!

Dzień dobry! Zaraz wam pokażę parę ćwiczeń fizycznych wpływających na koncentrację i pracę mózgu. Gotowi?

Tak!

Proszę, wstańcie i wykonajcie kilka podskoków. Możecie skakać w miejscu lub po całej sali.

Czy to naprawdę wpływa na naszą koncentrację?

Oczywiście! Podczas skakania serce szybciej bije, a krew lepiej krąży w ciele. Do mózgu dostaje się więcej tlenu, więc jesteśmy czujniejsi i skoncentrowani.



Teraz będziemy rzucać piłeczkami do koszyków.

To ćwiczenie pomoże nam poprawić precyzję ruchów i skupienie na zadaniu. Kiedy rzucamy do celu, stojąc na jednej nodze, pobudzamy nasz mózg, a konkretnie mózdzek. Ta część mózgu odpowiada za równowagę, koordynację ruchową i koncentrację. Im mocniej jest pobudzona, tym lepiej sobie radzimy z różnymi zadaniami.

Czy są jeszcze inne ćwiczenia na ten... mózdzek?

Bardzo wiele! Na przykład skakanie na skakance, jazda na hulajnodze, chodzenie po równoważni czy pokonywanie toru przeszkód. Bawcie się dobrze!

