Ćwiczenia na koncentrację — karty do wydruku

Bezpłatne blanki do ćwiczeń z artykułu na space-memory.com/pl. Każde ćwiczenie trwa 2–10 minut i kończy się jednym pomiarem.

1. **Tabela wyników na cztery tygodnie**
2. **Tabele Schultego: 5×5 i 3×3**
3. **Kolor zamiast słowa**
4. **Wyszukiwanie znaku**
5. **Liczba i litera na zmianę**
6. **Przepisywanie ciągu**
7. **Pięć ukrytych błędów — z kluczem**

Trzy zasady dla wszystkich kart: ustalony odcinek, cisza w trakcie i liczba zapisana na końcu. Bez nich to zabawa, nie ćwiczenie. Ćwiczenia nie są diagnozą: przy podejrzeniu ADHD pierwszym krokiem jest specjalista.

Tabela wyników

Jedno ćwiczenie — jeden wiersz. Wpisujcie wynik raz w tygodniu, o tej samej porze. Porównujcie z tym samym dzieckiem, nie z normą.

Ćwiczenie	Co zapisać	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Jedno zadanie, jeden timer	minuty do pierwszego wstania				
Liczenie wstecz	do której liczby bez pomyłki				
Powtórz zdanie	najdłuższe zdanie (słowa)				
Wyszukiwanie znaku	czas · pominięcia				
Kolor zamiast słowa	czas · pomyłki				
Znajdź różnice	ile różnic samo				
Liczba i litera na zmianę	czas · gdzie się urwało				
Zmiana reguły	pomyłki po zmianie				
Dwa zadania na zmianę	minuty do powrotu				
Tabela Schultego	czas · pominięte liczby				
Pięć ukrytych błędów	ile znalezionych z 5				
Przepisywanie ciągu	czas · błędy				

Jeśli czas spada, a pomyłek nie przybywa — uwaga pracuje sprawniej. Jeśli czas spada kosztem pomyłek, dziecko nauczyło się śpieszyć, a nie uważać.

Tabela Schultego

Dziecko wskazuje liczby po kolei, od najmniejszej, i mówi je półgłosem. Nie skreśla. Zapiszcie czas i pominięte liczby. Każda tabela na inny tydzień — starej dziecko już częściowo pamięta.

5×5 · TYDZIEŃ 1

17	16	1	12	11
23	15	9	3	13
14	7	8	25	21
10	18	20	24	6
19	4	2	22	5

5×5 · TYDZIEŃ 2

9	1	8	25	22
15	2	19	23	5
14	10	4	18	6
24	20	7	12	3
16	17	11	13	21

3×3 DLA 8–9 LAT · TYDZIEŃ 1

3	1	2
4	9	5
8	7	6

3×3 DLA 8–9 LAT · TYDZIEŃ 2

4	5	7
1	6	3
9	2	8

Kolor zamiast słowa

Dziecko mówi kolor, którym słowo jest napisane — a nie czyta słowa. Wiersz po wierszu, od lewej. Zapiszcie czas i pomyłki. Ta strona wymaga drukarki kolorowej.

ZIELONY	FIOLETOWY	ZIELONY	CZERWONY
NIEBIESKI	FIOLETOWY	NIEBIESKI	CZERWONY
FIOLETOWY	CZERWONY	ZIELONY	CZERWONY
NIEBIESKI	ZIELONY	FIOLETOWY	FIOLETOWY
CZERWONY	ZIELONY	NIEBIESKI	CZERWONY

Wyszukiwanie znaku

Skreślcie każde „a” w dziesięciu wierszach. Minutnik startuje, dorosły milczy. Zapiszcie czas i liczbę pominiętych liter. Dolną kopię zostawcie na powtórkę za dwa tygodnie.

DZIŚ

W sobotę rano cała klasa pojechała autobusem nad jezioro. Pani wychowawczyni sprawdziła listę obecności, a kierowca poprosił, żeby wszyscy zapięli pasy. Droga prowadziła przez las, potem obok starego młyna i małej stacji kolejowej. Na miejscu dzieci rozłożyły koce na trawie i wyjęły kanapki z plecaków. Ania zauważyła na wodzie dwa łabędzie, a Kuba policzył żaglówki przy pomoście. Po obiedzie zaczęła się gra terenowa: trzeba było znaleźć sześć ukrytych kopert. W każdej kopercie była zagadka, a odpowiedź prowadziła do następnego miejsca. Najtrudniejsza okazała się ostatnia, schowana pod ławką przy wieży widokowej. Wieczorem autobus wrócił pod szkołę, gdzie czekali już rodzice i dziadkowie. Wszyscy byli zmęczeni, ale każdy chciał opowiedzieć, co udało mu się odkryć.

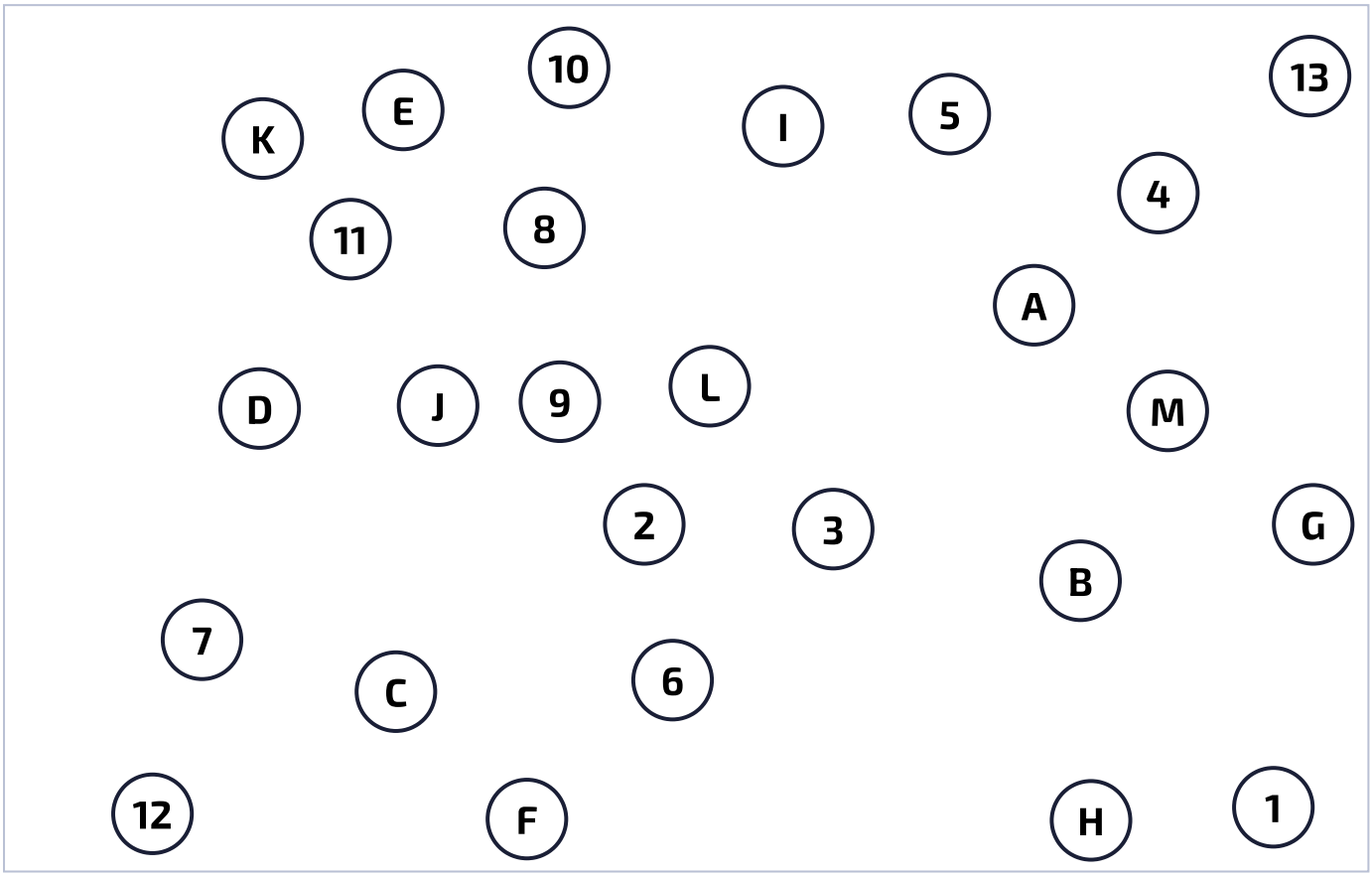
ZA DWA TYGODNIE

W sobotę rano cała klasa pojechała autobusem nad jezioro. Pani wychowawczyni sprawdziła listę obecności, a kierowca poprosił, żeby wszyscy zapięli pasy. Droga prowadziła przez las, potem obok starego młyna i małej stacji kolejowej. Na miejscu dzieci rozłożyły koce na trawie i wyjęły kanapki z plecaków. Ania zauważyła na wodzie dwa łabędzie, a Kuba policzył żaglówki przy pomoście. Po obiedzie zaczęła się gra terenowa: trzeba było znaleźć sześć ukrytych kopert. W każdej kopercie była zagadka, a odpowiedź prowadziła do następnego miejsca. Najtrudniejsza okazała się ostatnia, schowana pod ławką przy wieży widokowej. Wieczorem autobus wrócił pod szkołę, gdzie czekali już rodzice i dziadkowie. Wszyscy byli zmęczeni, ale każdy chciał opowiedzieć, co udało mu się odkryć.

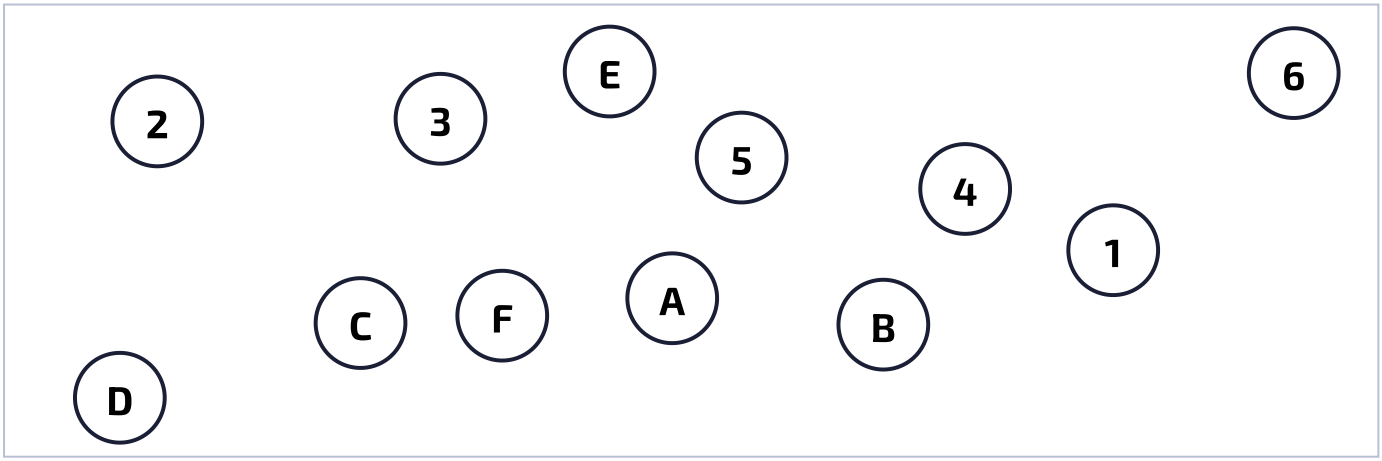
Liczba i litera na zmianę

Połączcie kółka linią w kolejności 1 — A — 2 — B — 3 — C… bez odrywania ołówka. Zapiszcie czas i miejsce, w którym ciąg się urwał. Mniejsze pole — dla 8–9 lat (do 6 i F).

DO 13 I M



DO 6 I F — DLA 8–9 LAT



Przepisywanie ciągu

Dziecko przepisuje ciąg znak po znaku w pustą linię pod nim. Zapiszcie czas i błędy. Każdy ciąg na inny tydzień — ten sam się zapamiętuje.

TYDZIEŃ 1

M H B J H B L D F G F S 5 N 8 K C 9 G H

TYDZIEŃ 2

C 4 A M P 2 N F W D 4 4 7 5 Y G R 8 A E

TYDZIEŃ 3

L D 6 P 5 2 8 W Z U N W Y A H Z L 4 M 4

TYDZIEŃ 4

S T K B 2 L S N S 8 3 P S R M 5 X 3 K B

Pięć ukrytych błędów

Rozwiązanie niżej ma dokładnie pięć błędów: w rachunkach, w przepisanych liczbach, w znaku działania i w jednostce. Dziecko szuka ich bez limitu czasu i zakreśla. Liczy się, ile znalazło, a nie jak szybko.

Zadanie. Ola kupiła 3 zeszyty po 4,50 zł i 2 długopisy po 2,20 zł. Zapłaciła banknotem 50 zł. Ile reszty dostała?

1. **Zeszyty: 3 × 4,50 zł = 12,50 zł**
2. **Długopisy: 3 × 2,20 zł = 6,60 zł**
3. **Razem: 12,50 zł + 6,60 zł = 19,10 zł**
4. **Reszta: 50 zł + 19,10 zł = 30,90 zł**
5. **Odpowiedź: Ola dostała 30,09 gr reszty.**

Następnym razem zróbcie to samo z prawdziwą pracą domową: przepiszcie rozwiązane zadanie z pięcioma błędami.

Klucz dla dorosłego (zagnijcie przed podaniem kartki)

1. **3 × 4,50 zł = 13,50 zł, nie 12,50 zł.**
2. **Długopisy były 2, nie 3.**
3. **Resztę liczy się odejmowaniem, nie dodawaniem.**
4. **W odpowiedzi 30,09 zamiast 30,90 — źle przepisana liczba.**
5. **Jednostka to zł, nie gr.**

Po poprawieniu wszystkich błędów: 13,50 + 4,40 = 17,90 zł, reszta 32,10 zł.