**Koncentracja – propozycje ćwiczeń cz. 1**

Koncentracja to zdolność mózgu do skupiania uwagi na jednej wykonywanej rzeczy. Zdolność do dobrej koncentracji uwagi pomaga nam też nie ulegać czynnikom rozpraszającym, dzięki czemu jesteśmy w stanie wykonać zadanie w sposób bardziej rzetelny. Dlatego warto ją ćwiczyć, oto propozycje kilku ćwiczeń sprzyjających zdolności koncentracji uwagi.

1. Ćwiczenie.

Narysuj w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz:

* gwiazdę
* choinkę
* krzesło
* stół
* słońce
1. Ćwiczenie.

Narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką a następnie splecionymi dłońmi.

1. Ćwiczenie.
* Napisz swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu.
* Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo „ciało”.
* Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo „ząb”.
1. Ćwiczenie.

Zapamiętaj następujące wyrazy korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 1 minutę.

1. bałwan
2. gwiazdka
3. lalka
4. piłka
5. ołówek
6. butelka
7. rower

A teraz powtórz wyrazy w kolejności od pierwszego, a następnie zaczynając od ostatniego.

1. Ćwiczenie.

Wśród wypisanych niżej liter 10 razy powtarza się słowo KOP. Zakreśl je.

KRUTYWSKOPBSCDTYKOPMLKINCZASZCZKOPMLINKOPMNBCVZXASDFGHJKLJHGFDSAPOIUYTREWQKOPPRPJHGKOPMNBIUJFKOTIKMNIUTYWASDYHUKRYKOPPODUSZKOWIECYTRUSKOPMNIFGHJKKOPNIKKOPMLASHUWYKICVHUN