

KILKA ĆWICZEŃ NA KONCENTRACJĘ UWAGI

(Uczeń wie i umie dobrze to wszystko, co zrobił źle – po prostu nie skoncentrował uwagi na pracy)

- wieczorem, leżąc w łóżku uczeń stara się przypomnieć sobie, co robił danego dnia rano lub po południu o określonej porze. Może to być na początku wycinek 15-minutowy, wszystkie czynności jednak muszą być przypominane **bardzo dokładnie** i w odpowiedniej kolejności. – Należy powtarzać ćwiczenie kilka razy w tygodniu.
- w treningu koncentracji uwagi pomaga też uważne wpatrywanie się w jeden niewielki punkt (nie TV i komputer ale np.: klamka w drzwiach, ołówek na pustym stole). Wbrew pozorom, nie jest to ćwiczenie łatwe i należy je zaczynać od 1-2 minut. Powtarzając ćwiczenie przedłuża się stopniowo czas, nie należy jednak przekraczać 10-15 minut.

Przy wykonywaniu tych ćwiczeń kilka razy w tygodniu pierwsze rezultaty powinny być dostrzegalne już po upływie miesiąca – dziecku łatwiej będzie kierować własną uwagą.

ZAINTERESOWANIE

Ściśle wiąże się z koncentracją uwagi, wpływa na lepsze zapamiętywanie.

Ćwiczenie (proste, wymaga jednak na początku nieco wytrwałości):

- na ćwiczenie przeznaczamy w I tygodniu 15 minut dziennie; warunek: **codziennie**.
- w czasie tych 15 minut uczeń skupia uwagę wyłącznie na tym, co robi, np.: czytanie, pisanie, oglądanie mapy – ale dotyczące **tego samego przedmiotu** (historii).
- dobrze, gdy uczeń pracuje w ciszy, bez odrywania uwagi. Po tygodniu czas można wydłużyć do 20 minut. W żadnym przypadku **nie należy zmieniać przedmiotu** tej „najwyższej koncentracji”.
- na początku będzie trudno (bo wcześniej nie było zainteresowania przedmiotem), ale po 2-3 tygodniach ćwiczeń zwiększy się koncentracja i, prawdopodobnie, zainteresowanie przedmiotem.

A CO KONKRETNIE Z PRZEDMIOTEM **HISTORIA I SPOŁECZEŃSTWO**?

- Po powrocie do domu, odpocznij, zjedz obiad, przewietrz pokój, ubierz się luźno,
- przeczytaj z zeszytu zapisane na lekcji punkty – to Twój plan,
- przeczytaj z podręcznika omawiany temat:
 - zaczynij od tekstu w części A – **opowiedz go głośno**, jeśli czego zapomniałeś, sprawdź i opowiedz na nowo,
 - pod ramką znajduje się pytanie A – odpowiedz na nie **szukając odpowiedzi tylko w części A**,
 - podobnie postępuj z częścią B i C,
 - obejrzyj **dokładnie** ilustracje i mapy związane z tematem, pomyśl, dlaczego – po co zostały tam umieszczone, w jaki sposób łączą się z tematem,
 - przeczytaj opisy ilustracji,
 - to, co trudniej jest Ci zapamiętać, **wpisz do zeszytu** – zeszyt jest Twój, pisz w nim to, co wiąże się z danym tematem, korzystaj z zakreślaczy,
 - możesz wykorzystać **kartki samoprzylepne**:
 - napisz na nich np. nazwisko prezydenta,
 - datę samą lub z rysunkiem, np.: 1025 + KORONA (koronacja Chrobrego),
 - następnie opowiedz o tym, co zapamiętałeś komuś z rodziny, koleżance, koledze,
 - jeśli nikt Cię nie może wysłuchać, zamień się w dowódcę, komentatora wojennego lub dziennikarza. Wydawaj rozkazy, buduj, relacjonuj obrady. Opowiadaj o temacie z historii **g ł o ś n o**, jakbyś relacjonował opowieść z wakacji, **gestykuluj**, przekonuj. Korzystaj ze swojej wyobraźni.
 - wykorzystaj **mapy myśli**, które tworzymy na lekcji, twoja pamięć łatwiej ją fotografuje,
 - możesz tworzyć rymy, by lepiej zapamiętać, np. *Jeden-cztery-dziewięć-dwa, Kolumb Amerykę ma!* (1492 – odkrycie Ameryki),
 - po opowieści **zrób sobie przerwę**,
 - po 30 minutach powtórz, co zapamiętałeś bez zaglądania do książki.
- W dniu poprzedzającym historię powtórz temat jeszcze raz – **opowiadaj głośno**. Z pewnością do lekcji będziesz coraz lepiej przygotowany.
- Aby wprowadzić wiadomości w pamięć trwałą, należy powtórzyć materiał cztery razy – np. w ciągu tygodnia przed klasówką – rozłóż powtórki równomiernie: co drugi dzień.

ZASADA CZTERECH POWTÓREK

- tego samego dnia (5 minut)
- po 24 godzinach, następnego dnia (2-4 minuty)
- po tygodniu (2 minuty); 4. przypomnienie po miesiącu - wiedza włącza się do pamięci trwałej

W razie trudności pomocą uczniom służy Dorota Wiechowska©