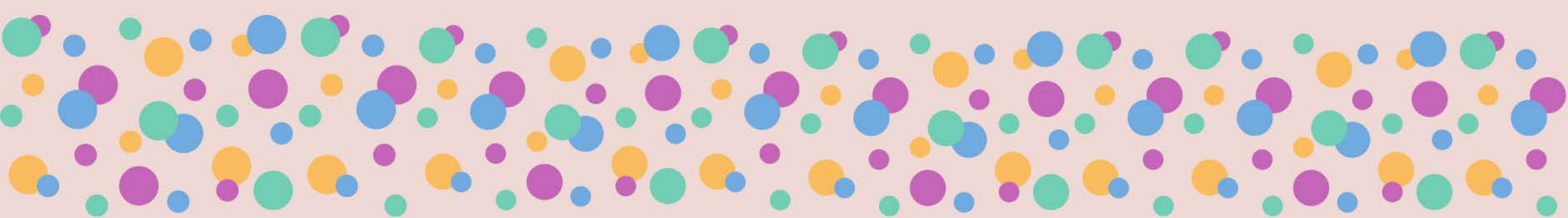


VEŽBE ZA RAZVOJ PAŽNJE I KONCENTRACIJE

Marina Kulpinčević, pedagog
Jovana Cvijanović, pedagog





Pred vama su vežbe koje vašem detetu mogu pomoći da na zanimljiv način razvija pažnju, koncentraciju i kreativnost. Veština fokusiranja spada u jednu od najvažnijih sposobnosti koju neko može da ima, ali ipak većina dece školskog uzrasta pati od problema slabe koncentracije. Kako bismo pomogli deci i olakšali da pažnja i koncentracija ne budu rasute, predstavljamo vam niz vežbi koje možete raditi sa detetom i na taj način trenirati i učvršćavati njihove sposobnosti.

UOČI RAZLIKE NA SLIKAMA

Ova vežba je veoma važna za razvoj dečijeg zapažanja i za fokus na stvari i predmete oko sebe. Ona doprinosi boljoj koncentraciji na kasnije zadatke samim tim što se dete fokusira na detalje i pronalaženje razlika među njima. Preporučuje se da se deci pre početka ozbiljnijih zadataka prvo daju neke od ovih sličica, da pronađu razlike u sitnim detaljima kako bi se kasnije bolje fokusirala na stvari koje su im važne.



JOŠ PRIMERA:

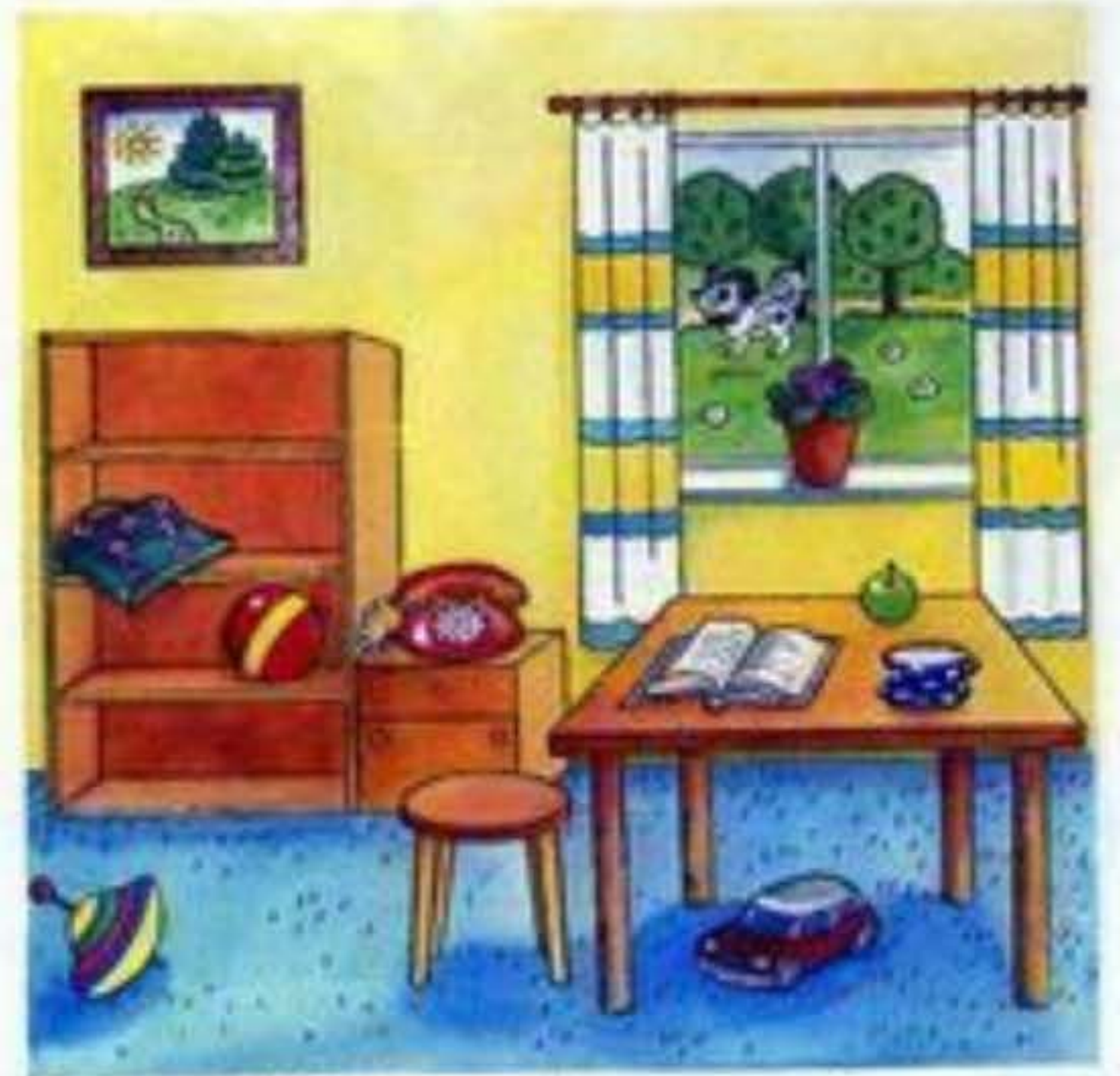
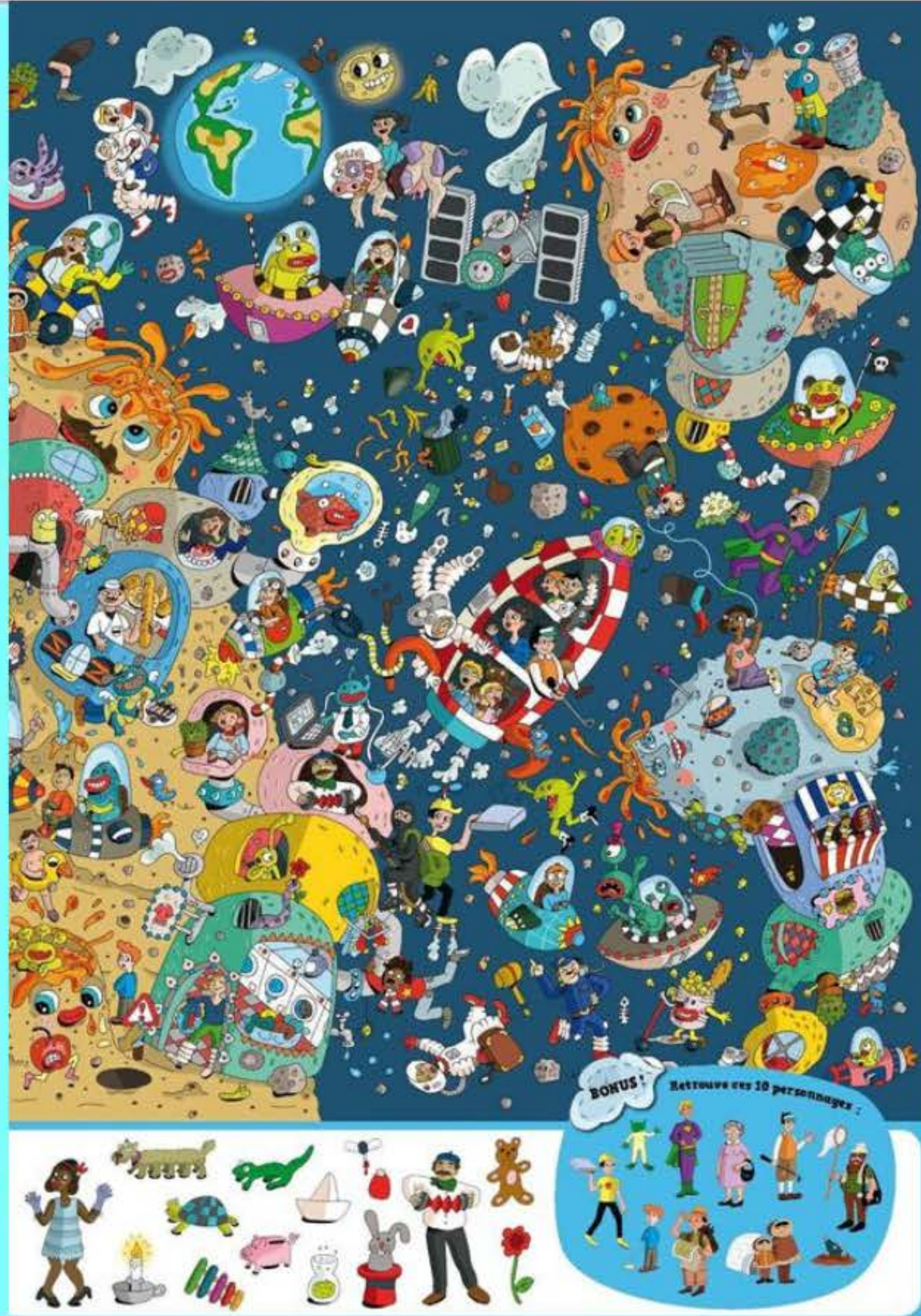
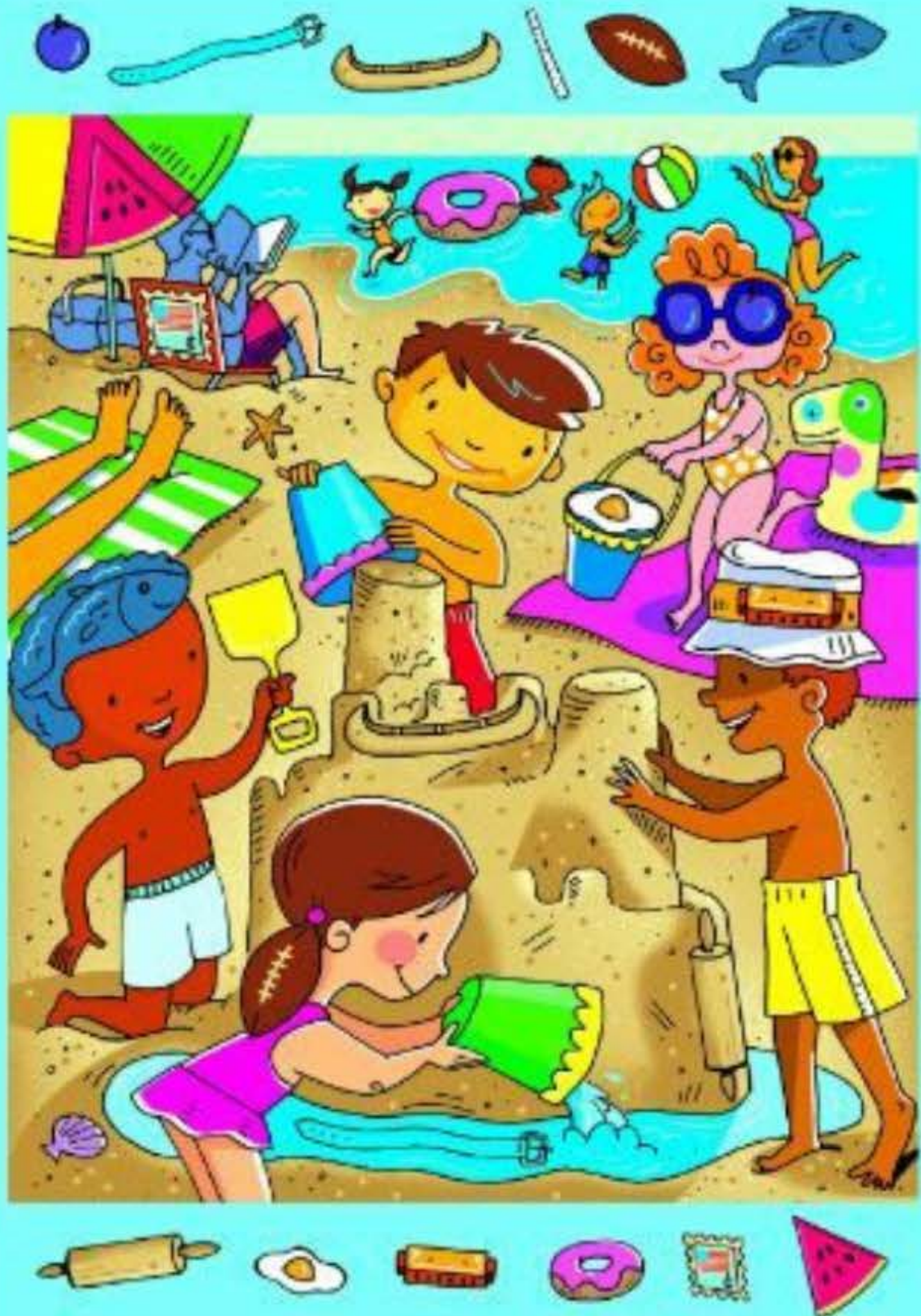


PRONAĐI ZADATE ELEMENTE

Radi se po sličnom principu kao u prethodnoj vežbi, s tim da je ovde akcenat na pronalaženju zadatih elemenata na slikama. Kako bi se izbegla jednoličnost vežbi i mogućnost da detetu bude dosadno, ova vežba podjednako doprinosi razvoju pažnje kao i prethodna ali se radi na nešto drugačiji način. Elementi koji su zadati sa strane na slici, treba da se pronađu u samim fotografijama.

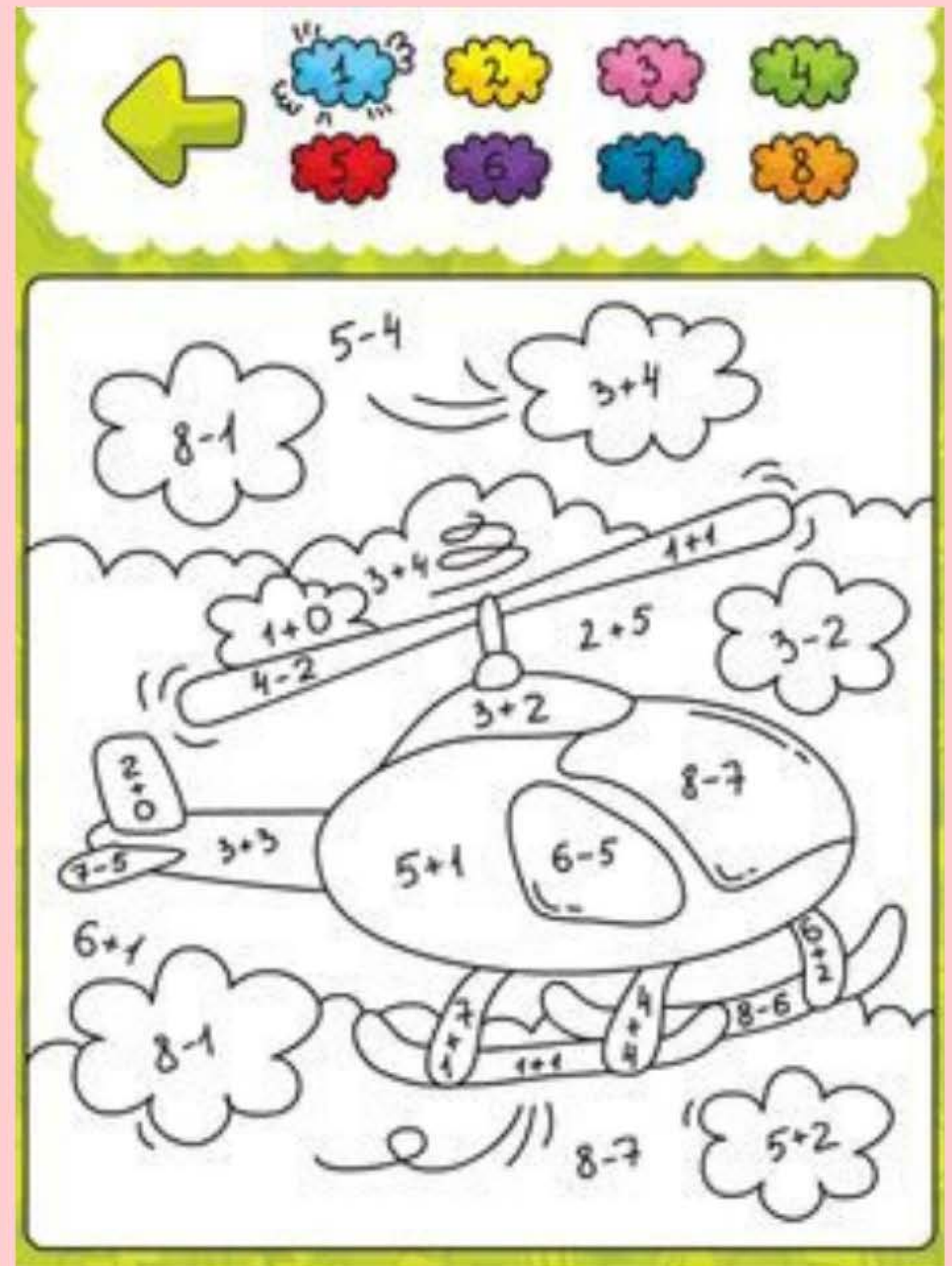


JOŠ PRIMERA:



BOJANKE SA BROJEVIMA

Bojanka je jedna od prvih osnova za razvoj i učenje kod dece. Možemo primetiti koliko se deca interesuju za bojanke i sam njihov sadržaj, ali ovde ćemo govoriti o nešto drugačijem tipu bojanke. Fokus je na brojevima koji se nalaze unutar elemenata za bojenje, a zadatak je da ga deca oboje pravilnom bojom. Rešenje matematičkih funkcija će doprineti pravilnom bojenju bojanke, ali i razvoju dečije pažnje i koncentracije. Ujedno dete vežba računanje i aktivira moždane funkcije. Prilagođene su za različite uzraste dece.



JOŠ PRIMERA:

9x6 9x6

8x9 9x10 9x8 10x9 8x9 9x10 9x8

7x9 9x9 9x7 9x9 7x9 9x9 9x7

9x8 8x9 9x5 9x8 5x9 8x9

5x9 8x9 9x5 9x8 5x9 8x9

4x9 9x3 9x4 3x9 4x9 9x3

6x9 3x9 9x6 6x9 9x6

2x9 9x2 2x9 9x2 2x9 9x2

9x10

18 27 36 45 54 63 72 81 90

2+0= 2+2= 3+1= 9-5= 6-0= 1+4= 2+1= 1-5= 0+4= 4+4= 6-1= 9-1= 10-2= 2+6= 6+3= 8+1= 3+5= 10-1= 10-3= 4+5= 2+5= 0+1=

1 2 3 4 5 6 7 8 9

6x8 6x3 6x10 6x3 6x3 6x6 6x9 6x3 6x2 6x3 6x2 6x8 6x3 6x5 6x10 6x4 6x8 6x7 6x10 6x10 6x6 6x6 6x6 6x6 6x7 6x6 6x6

12 18 24 30 36 42 48 54 60

RAZNOBOJNI TEKST

Žuta	Crna	Crvena	Zelena
Plava	Crvena	Žuta	Crna
Crna	Žuta	Crvena	Zelena
Crvena	Crna	Zelena	Plava
Plava	Zelena	Žuta	Crvena
Žuta	Crvena	Crna	Crvena

Zadatak ove vežbe je da se reči/pojmovi pročitaju upravo onako kako su napisani. Kreće se od prvog pojma a završava se na poslednjem. Preporuka je da se na kraju obrne smer i da se čita od poslednjeg ka prvom pojmu. Kada se to uradi, istim redosledom se boje mogu čitati onakve kakve one zaista jesu. Ova vežba je odlična za treniranje pažnje i koncentracije, a koristi se i kao prevencija Alchajmerove bolesti u kasnijem dobu.

ŠUTLEOVA TABELA

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

Jedna od glavne koristi ove vežbe, pored toga što trenira koncentraciju je ta što poboljšava periferni vid.

Skoncentrišite se na cifru 19 u centru kvadrata i vaš zadatak je da nađete cifru 1, a potom i sve ostale po rastućem redosledu, tako što ćete fiksirati pogledom svaku pronađenu cifru. Kasnije možete da radite ovu vežbu tako što ćete sami nacrtati tabelu s haotičnim rasporedom cifara u poljima, cifre mogu biti bilo koje dokle god se redosled prati.

RAZGOVOR U ŠETNJI

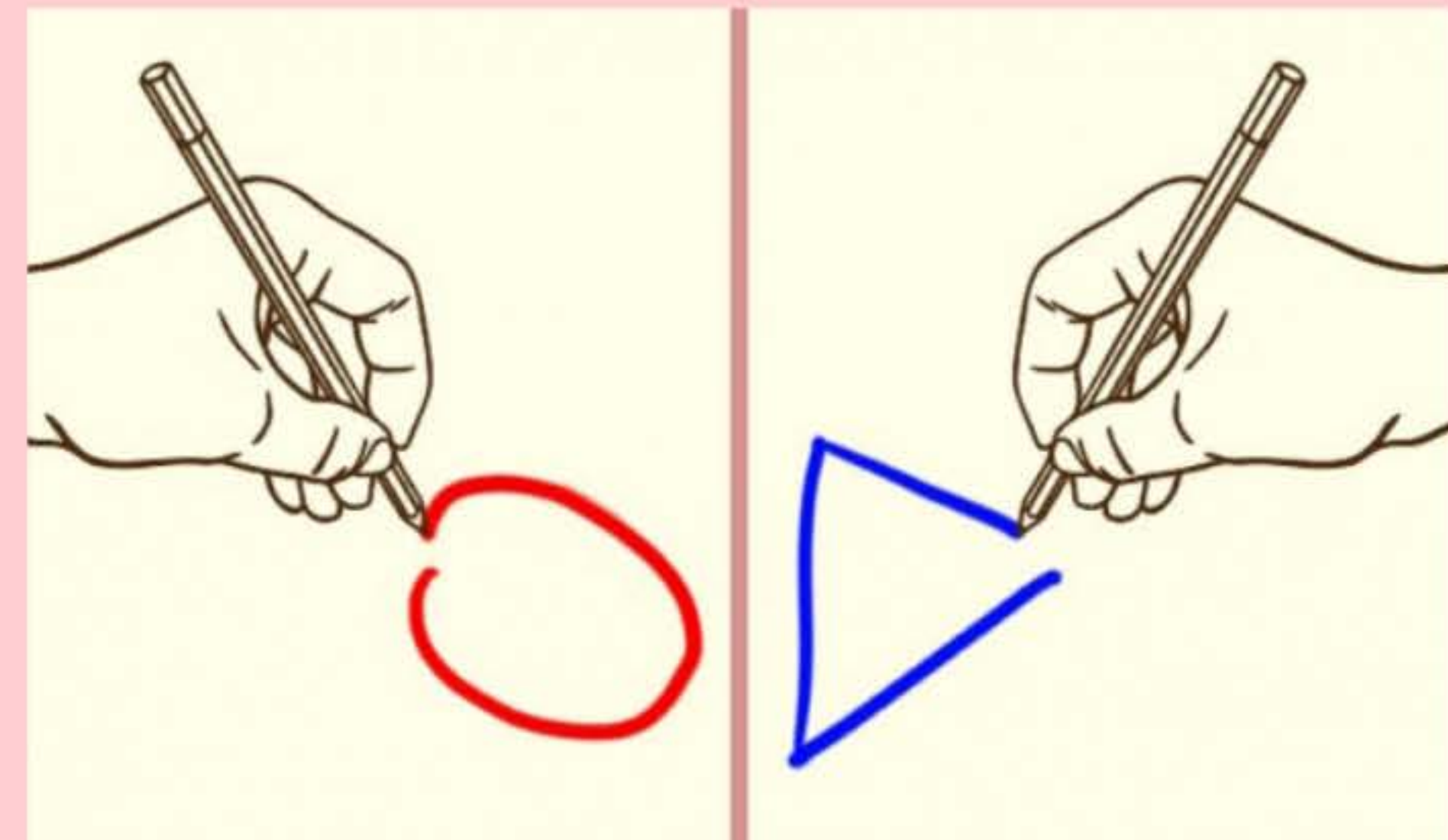
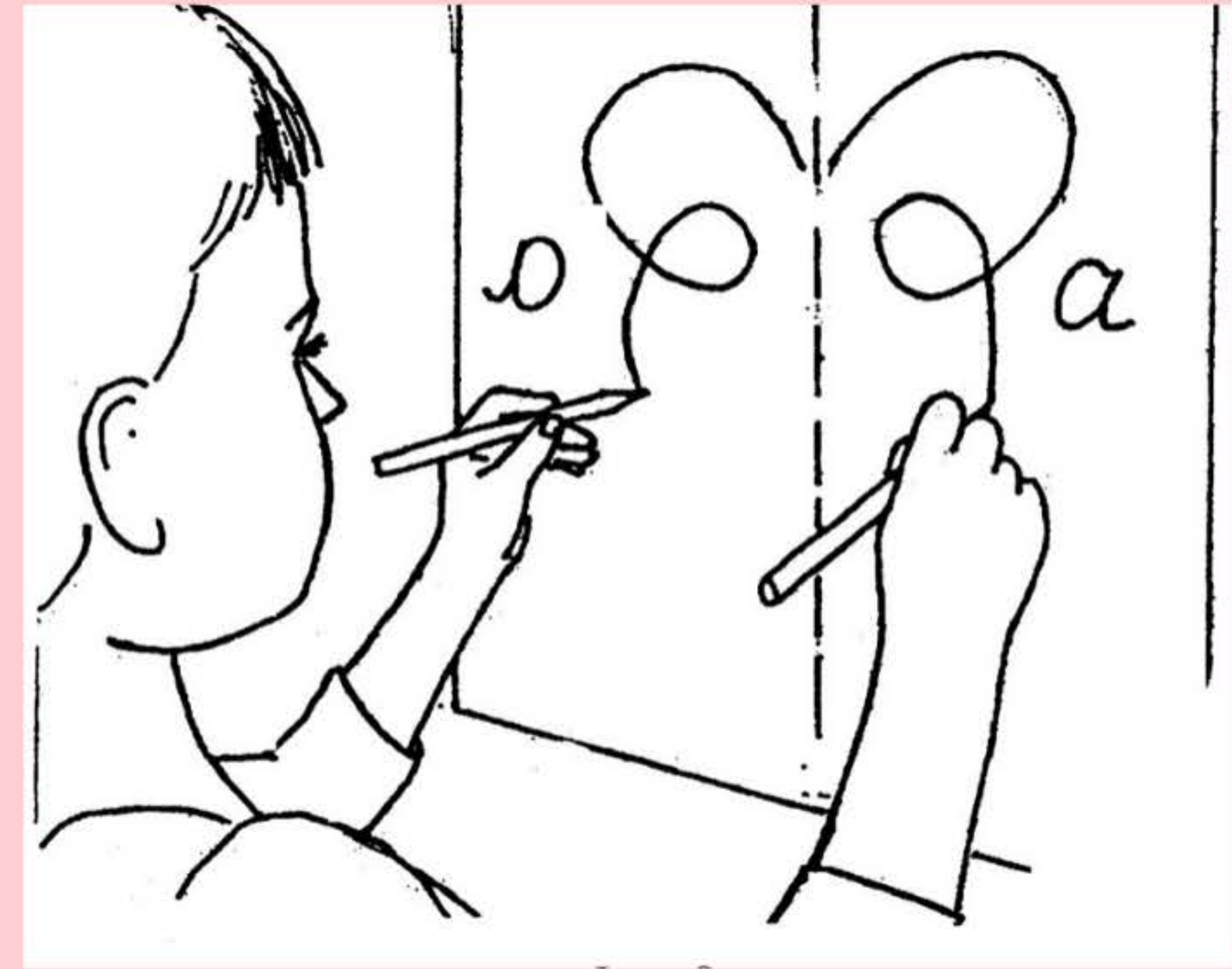
Zašto nam je razgovor u šetnji tako važan?

Iako to mnogi ne uviđaju, od izuzetne koristi je šetati sa decom i u isto vreme pričati o zapažanjima oko vas. Važno je pitati decu šta primećuju oko sebe jer će na taj način sva njihova pažnja biti fokusirana na okolinu i elemente koji se tu nalaze. Ova vežba može da bude zaslužna i za bolji razvoj govora i komunikacionih veština. Od velikog je značaja komunicirati sa detetom i negovati njegove veštine, trenirati pažnju, razvijati bolje pamćenje i negovati ljubav prema šetnji i okolini.



SINHRONO PISANJE

Sinhrono pisanje uči mozak da istovremeno rešava nekoliko zadataka, tako što aktivira rad obe hemisfere. Ono je važno za treniranje koncentracije jer nam je često jedna strana (u ovom slučaju ruka) naprednija od druge. Sinhronim pisanjem razvijamo obe strane istovremeno, pa u početku može biti izazovno dok se slabija strana ne uvežba. Uzmite olovku i za levu i desnu ruku, i u isto vreme pokušajte da nacrtate geometrijske oblike, slova ili brojeve.



VEŽBE DISANJA

Pre početka svake aktivnosti bi bilo poželjno sa decom uraditi vežbe disanja koje ne traju duže od 10 minuta. Važno je da se deca fokusiraju na disanje i na taj način počnu svaku svoju dalju aktivnost. Ova vežba im može pomoći i u daljem životu ukoliko se nađu u situaciji koja iziskuje veće napore (mentalne, fizičke, emocionalne..). Pravilno disanje je od izuzetne važnosti za celokupno funkcionisanje organizma. Sa detetom možete razgovarati o tome da li je njihovo disanje duboko ili plitko, smireno ili uznemireno.. Usmerite decu na uzdah i izdah, vežba se radi zatvorenih očiju i cilj je da im pažnja bude usmerena na sopstveno disanje. Praćenje kretanja disanja u telu može da se prati tako što će dete jednu ruku staviti na stomak a jednu na grudi, pa će pokušati da oseti putanju sopstvenog disanja. Ovo su i odlične umirujuće vežbe.



KROS POKRET

Fizičke vežbe su podjednako kvalitetne za razvoj pažnje i koncentracije. one doprinose boljem osećaju i boljoj spremnosti na svaku narednu aktivnost. Ovde ćemo akcenat staviti na kros pokret (spajaju se levi lakat sa desnim kolenom, i desni lakat sa levim kolenom). Vežba se može raditi do 10 minuta. Fokus je na asimetriji i samim tim na podjednakom razvoju obe hemisfere u mozgu (leve i desne).



BROJANJE U NAZAD

Brojanje kod dece ima višestruke važnosti, ali se može uvrstiti i kao jedna od vežbi za treniranje pažnje i koncentracije. Brojanje u nazad traži od deteta visok nivo koncentracije (pogotovo ako je mlađe). Ova vežba se ne mora raditi isključivo po principu brojanja svakog broja, može se od deteta zatražiti da broji u nazad samo parne brojeve, samo neparne brojeve, ili se zadati zadatak da izgovori samo brojeve koji u sebi sadrže određenu cifru (npr. broj 2).





KREATIVNE OSMOSMERKE

Logička igra slova i reči poznatija kao osmosmerka može biti još interesantnija ukoliko je deca samostalno kreiraju. U zavisnosti od uzrasta, fonda reči i interesovanja, osmosmerke mogu biti različite. Deca mogu da osmisle svoje kategorije kao na primer: omiljeni junaci iz crtanih filmova, omiljene životinje i slično. Kada dete osmisli osmosmerku, roditelji mogu biti u ulozi pronalazača. Deci će biti veoma zanimljivo da vas ocenjuju i uvide da li ste uspeli da pronađete sve skrivene reči.

K	I	N	A	Č	V	O	N	U	M	J	A	M		
S	I	G	L	U	E	O	K	O	A	J	A	E		
I	A	N	Č	A	S	O	V	N	I	K	S	K		
D	N	J	O	M	L	T	Š	P	A	M	T	S		
T	A	I	I	I	O	A	R	Z	P	G	A	I		
K	N	N	C	S	T	O	E	A	A	A	B	K		
A	A	A	A	O	K	E	J	V	L	C	L	O		
P	S	C	M	Š	I	A	V	E	K	I	O	Ž		
M	A	I	A	A	N	S	S	Z	L	J	N			
O	T	L	Č	N	J	F	O	A	R	I	O	A		
K	A	O	E	Ž	O	I	L	J	R	T	Š	K	J	
A	R	T	V	T	V	K	D	A	R	U	B	A		
Š	A	S	E	D	E	V	D	E	M	B	R	K		
I	P	L	J	D	P	A	G	N	U	I	Đ	I	N	
K	A	A	N	G	L	L	L	V	V	Š	J	A		
A	A	M	U	O	E	A	A	A	O	E	A	J		
V	E	R	B	K	T	L	J	N	B	L	L	Č	I	
E	P	U	M	O	C	K	R	E	O	O	A	D		
Z	S	B	R	I	C	A	N	A	T	A	K	N		
I	Ć	I	Ž	O	N	B	O	K	S	E	R	I		

Šta je na tacni?

Za ovu aktivnost potrebna vam je tacna i različiti predmeti. U prvoj fazi možete izabrati 5 do 10 predmeta, a kasnije broj predmeta možete povećavati. Predmete kao što su ključevi, olovka, čaša, spajalica stavimo na tacnu i iznesemo pred dete. Detetu damo 15 sekundi da pokuša da zapamti što više predmeta sa tacne a zatim mu damo papir da zapiše ili nacрта ono što je zapamtio.

U sledećem krugu na tacni možemo ostaviti samo nekoliko predmeta, a detetov zadatak je da se priseti koji sve predmeti nedostaju.

Na tacnu možemo stavljati i stvari iz našeg prirodnog okruženja poput grančica, listova, žireva, a dete kasnije može da grupiše predmete po različitim svojstvima (obliku, boji, veličini, materijalu).



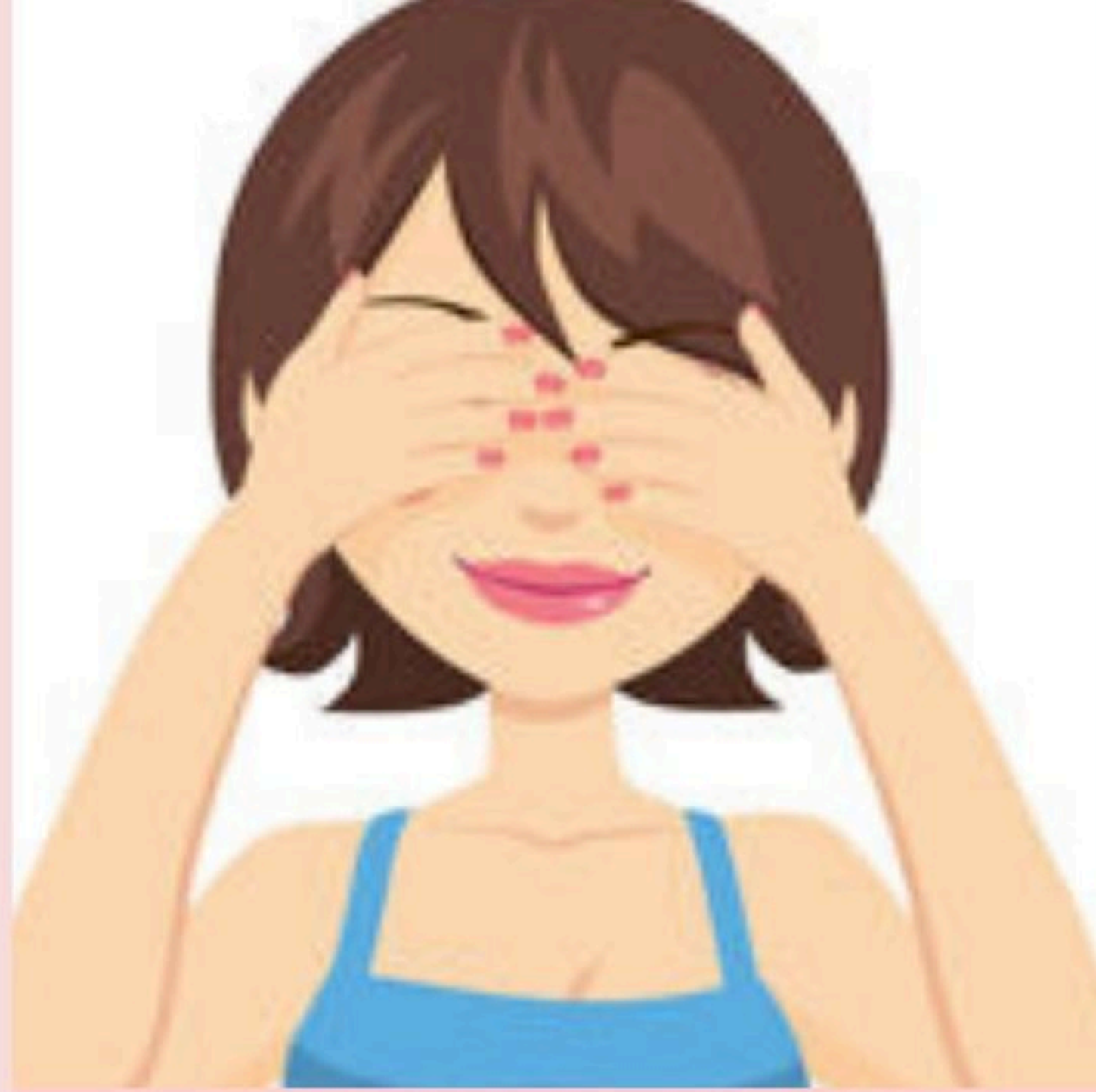
VEŽBE NABRAJANJA

Vežba nabiranja je jedna od korisnih aktivnosti kako za pažnju i koncentraciju, tako i za razvoj govora, obogaćivanje rečnika, memoriju. Ova vežba se takođe može prilagoditi uzrastu deteta. Možemo nabirati životinje koje žive u šumi, voće i povrće, gradove, reke, planine i slično.



OPIŠIVANJE ZATVORENIM OČIMA

Izaberite neki predmet koji dete treba da posmatra nekoliko sekundi. Zatim sa zatvorenim očima treba da opiše detalje. Pored predmeta, mogu se opisivati i prostorije (da dete opiše gde se šta nalazi u sobi, opisivanje stvari sa što više detalja i sl.). Na ovaj način podstiče se koncentracija i pamćenje, a kroz ovu aktivnost vežbamo i prostorne relacije.



GRUPISANJE STVARI I PREDMETA

Grupisanje po određenom svojstvu može biti interesantna vežba kroz igru, kako za mlađi tako i za stariji uzrast. Neki od primera:

- grupisanje kocki po veličini, boji ili nekim drugim karakteristikama
- grupisanje čarapa (sve čarape staviti na gomilu a dete treba da pronadje par)
- razvrstavanje žitarica (pirinač, kukuruz i slično).

Na ovaj način deca pored pažnje i koncentracije razvijaju i strpljenje.





SECKANJE I

Jedna od zanimljivih aktivnosti za decu može biti pravljenje konfeta. Raznobojni šareni papir dete može da secka na što sitnije delove koji će predstavljati konfete. Ova vežba je korisna i za razvoj fine motorike.



BOJENJE



Bojenje različitih oblika i crteža doprinosi razvoju preciznosti, kreativnosti i zadovoljstva kod dece. Ova aktivnost pospešuje i razvoj motoričkih sposobnosti. Kroz različite boje deca mogu da izražavaju i svoje emocije.





ZAGONETKE I PITALICE

Još neki od načina da podstaknete decu na razmišljanje su zagonetke, pitalice, mozgalice. Pred Vama je nekoliko primera sa rešenjima:

U jednoj plavoj kući
nalazi se: plava olovka,
plava mašna, plava
knjiga, plava stolica,
plava tabla, plavi telefon.
Koje boje su zvezde?



Odgovor: U kući nema
zvezda



Ako je imaš, želiš da je deliš.
Ako je podeliš više je nemaš.
Šta je to?

Odgovor: Tajna



Crna sam kao noć i uvek
te pratim, po mraku se
sakrivam, a po danu se
vratim. Ja sam?

Odgovor: Senka



LAVIRINT

Lavirint je još jedna od igara koja deci pričinjava posebno zadovoljstvo. Da biste ovu aktivnost učinili još zanimljivijom, pokušajte da napravite svoj lavirint uz pomoć slamčica, kartona i klikera.

Na kartonsku kutiju ili neku veću površinu zalepite delove slamčica tako što ćete od njih praviti lavirint. Kliker treba uspešno da prevaziđe sve prepreke i stigne do kraja lavirinta.



IGRE MEMORIJE

Igra memorije je igra koja ima veliki uticaj na razvoj pamćenja i pažnje kod dece. Ova igra može biti još zanimljivija ukoliko deca osmisle pojmove po njihovom izboru koje mogu da nacrtaju. Igra memorije takođe može biti dobra i za učenje jezika.

Nacrtajte pojmove po izboru a ispod crteža napišite kako se ta reč kaže na engleskom jeziku. Nakon pronalaženja odgovarajućeg para dete treba da kaže kako se dati pojam kaže na srpskom i engleskom jeziku.



IGRE SA KARTAMA

Igre sa kartama imaju veliki uticaj na kognitivni razvoj deteta. Kroz ovu igru razvija se memorija, sposobnost kombinatorike, koncentracija, a deca takođe uče i kako da prihvate poraz. Neke od igara koje možete igrati sa decom su:

- Uno
- Tablič
- Crni Petar
- Tač
- Remi
- Mau mau
- Sedmice



KONTAKT:

<http://playcentar.rs/>

playcentar.ns@gmail.com

<https://www.facebook.com/playtherapynovisad/>



Centar za razvoj potencijala dece i mladih "Play",
Novi Sad, Balzakova 11

