

Koncentracja uwagi

Coraz częściej mamy problemy z dłuższym utrzymaniem skupienia na danym zadaniu. Wpływa to oczywiście bezpośrednio na jakość wykonywanej pracy, jej ocenę i przez to na motywację do dalszych działań. Dzięki prawidłowej koncentracji jesteśmy w stanie osiąść zdolność świadomego sterowania naszą uwagą, dostrzegania i robienia tego, co istotne.

Zaburzenia koncentracji uwagi są obecnie jednym z najczęściej występujących zaburzeń funkcjonowania umysłu.

Jakie problemy są z nim związane, można dowiedzieć się tutaj.

<https://sway.office.com/n4O8GmJbUFafnuQZ?ref=Link>

Warto rozwijać swoją koncentrację uwagi od najmłodszych lat i wykorzystywać do tego różne okoliczności. Przekazuję **zbiór gier i zabaw rodzinnych na koncentrację uwagi**.

<https://sway.office.com/W9hTxM6fVpn7osoS?ref=Link>

Pomysłów jest bardzo dużo, są jeszcze przykładowe ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi.

<https://sway.office.com/8JxiQs8O1AwSM8RI?ref=Link>.

pedagog szkolny- Jola Chmiel