 Ćwiczenie **1:** Gimnastyka oka. Połącz strzałkami. gwiazdki. Zacznij od 1 i szukaj następnej o 6 większej.

**7**

**52**

**30**

**25**

**49**

**31**

**55**

**67**

**13**

**43**

**65**

**37**

**19**

**1**

**73**

**61**

 minut:……… sekund:………

****

Ććwiczenie **2:** Przeczytaj

 Jak poradzić sobie samodzielnie z odrabianiem lekcji?

 Starsi uczniowie mają już techniki odrabiania prac domowych w miarę opanowane – co nie znaczy, że zawsze radzą sobie z problemami. Młodsi uczniowie dopiero się tego uczą – jedni z zapałem, inni po prostu odrabiają prace, a jest jeszcze grupa uczniów, którzy nienawidzą wszelkich samodzielnych prac…

 Co zrobić, by lekcje odrobić szybko, poprawnie i jeszcze mieć czas na inne rozrywki? – to nie jest proste, gdy nauczyciele zadań do odrabiania dają mnóstwo. A pogoda i wiosna aż kusi do wychodzenia na podwórko.

 Po pierwsze – nie odrabiaj prac, gdy jesteś zaraz po szkole i po obiedzie. Wtedy gdy jesteś zmęczony, a twój organizm dodatkowo trawi posiłek, mózg na pewno nie wykona poprawnie skomplikowanych obliczeń matematycznych. Ale biurko sprzątnąć można…Pójść na 20-minutowy spacer z psem też można… Można przewietrzyć się wyrzucając śmieci i chwilę poobserwować cokolwiek (mrówki w trawie, chmurę goniącą drugą chmurę)…

 Po drugie – chwyć byka za rogi – czyli rusz się do lekcji. Zacznij od trudnego zadania – tego, które najchętniej zostawiłbyś na koniec. Błędem jest zaczynanie od łatwych zadań i zostawianie trudnych na później. To tracenie swojego czasu i oszukiwanie się. Gdy zrobisz te trudniejsze zadania, to prostsze zajmą ci już niewiele czasu.

 Po trzecie – nie rozpraszaj się. Zajmuj się tylko jedną sprawą – jednym zadaniem. Postaraj się skończyć je zanim zajmiesz się następnym zadaniem. Pamiętaj, że koncentracja sił na jednym celu powoduje, że bardziej się starasz – angażujesz i dzięki temu masz większe szanse na sukces.

 Po czwarte – nie pozwalaj sobie i innym na przypięcie „łatki”, że czegoś nie umiesz. Jeśli poświęcisz temu czas – to wyniki też będą…Nie trzeba z wszystkiego mieć piątek – ale powinno się mieć wiedzę na ustalonym z rodzicami „akceptowalnym” poziomie z przedmiotów, które nie są naszą pasją.

 minut:……… sekund:………

 Ćwiczenie **3:** Trening koncentracji.

Ułożono w pudełku kredki: czerwoną, niebieską, czarną, zieloną i żółtą.

Niebieska leży tylko obok czarnej, czerwona leży z brzegu po lewej stronie. Obok czarnej kredki leżą kredki: niebieska i żółta. Podpisz kolory kredkom, albo pomaluj je.