**WITAM!**

**Proponuję kilka stron internetowych oraz ćwiczeń na koncentrację uwagi ☺:**

Strony www:

<http://brainmax.pl/gry/>

<https://alberty.org/>

Ćwiczenia:

Ćwiczenie 1.

Przeczytajcie lub wysłuchajcie poniższego opisu. Podczas zapoznawania się

z nim starajcie się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Najlepiej po przeczytaniu lub wysłuchaniu każdego zdania zamknąć na chwilę oczy i postarać się ,,zobaczyć” (wyobrazić sobie), to co ma być zapamiętane. Im więcej zmysłów zaangażujecie w zapamiętanie treści, tym dokładniej będziecie w stanie ją potem odtworzyć (starajcie się ,,zobaczyć kolory”, ,,poczuć” zapachy, dotknąć struktury przedmiotów ...). Po jednorazowym wysłuchaniu bądź przeczytaniu opisu weźcie kartki i kredki, a następnie postarajcie się jak najdokładniej odtworzyć to, co zapamiętaliście. Jeżeli zabrakło pewnych elementów na rysunku, powinniście po drugim przeczytaniu treści, samodzielnie z pamięci uzupełnić braki.

**OPIS DO ZAPAMIĘTANIA**

Na skraju lasu stoi dwupiętrowy dom. Na parterze po środku znajdują się drewniane drzwi. Po obu stronach drzwi są małe okienka z żółtymi firankami. Na pierwszym piętrze są trzy pojedyncze okna. W każdym z nich stoi kolorowy wazon z czerwonymi różami. Na drugim piętrze są tylko dwa okna. Jedno z nich, dwuskrzydłowe, zasłonięte jest czarnymi zasłonami. Przy drugim oknie stoi chłopiec i spogląda na budę znajdującą się obok domu. Przy budzie stoi czarny pies w białe łatki. Dom i buda mają spadziste dachy. Dach domu jest czerwony , dach budy brązowy. Nad oknem zasłoniętym czarnymi zasłonami znajduje się komin, z którego wydobywa się dym. Wiatr zwiewa dym w kierunku budy dla psa.

Ćwiczenie 2.

Relaks dla oczu (praca indywidualna).

Oto kilka podstawowych ćwiczeń: zamknięcie oczu na kilkanaście sekund, patrzenie w dal, szybkie mruganie, rysowanie oczami figur w powietrzu, otwieranie szeroko oczu i mocne ich zaciskanie.

**Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia! ☺**