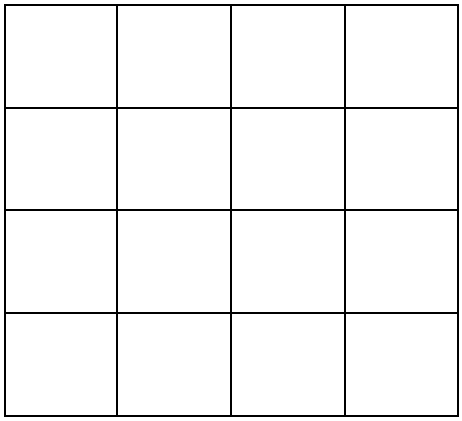
ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KONCENTRACJĘ, SPOSTRZEGAWCZOŚĆ I WYTRWAŁOŚĆ W DĄŻENIU DO CELU

1.Znajdź ukryte nazwy owoców i warzyw

wastelikocebulakiwinogronapieszkieraziemniakaszemioczeburakipastr
ewioniebananniioskowaterefasoladamalinaszyjabłkoradarowestamarc
hewkalafiordymkatarkiestapiewaszalukananasojadłoczesizapasałatark
alarepaniewąpomarańczerwonikaplecaszkiertaliterbaslowaafgatrestyc
hlimiankiejpogruszkalinograszajkajagodylematorzechwalistropogranat
ależakowatapomagrochatowatelikogórkilopropowiśniegipsowaterabry
kodorośliwkakacjelidareblastomiebaszzamarbuzlotrelemorelewas

1. ……..
2. ……..
3. ……..
4. ……..
5. ……..
6. ……..
7. ……..
8. ……..
9. ……..
10. ……..
11. ……..
12. ……
13. ……
14. ……
15. ……
16. ……
17. ……
18. ……
19. ……
20. ……
21. ……
22 ……
23. ……
24. ……
25. ……
26. ……
27. ……

2.Ile kwadratów znajduje się na poniższej planszy



3.Odszyfruj kod i znajdź nazwy 10 europejskich miast.

Wskazówka: A=1, Ą=2, B=3, C=4, Ć=5 itd.

15 12 30 3 20 18 1 =…….

3 7 15 10 23 1 6 =……...

28 1 23 24 30 1 28 1 = ……..

24 30 26 20 14 11 20 15 17 = …….

6 20 23 26 17 27 18 6 = ……...

10 23 7 18 20 3 15 7 = ……

28 1 15 7 18 4 13 1 = ……...

11 1 17 3 27 23 10 = …….

24 1 23 1 13 7 28 20 = ……

11 1 10 1 = ……...

4.Skreśl słowa, które nie pasują do pozostałych w linijce:

zupa	**frytki**	**kisiel**	**orzechy**	**młotek**
kurtka	**zając**	**szalik**	**skarpetki**	**koszula**
geografia	**szkoła**	**matematyka**	**fizyka**	**biologia**
samochód	**motor**	**traktor**	**ciężarówka**	**rower**
mysz	**kot**	**niedźwiedź**	**motyl**	**pies**
krzesło	**stół**	**łóżko**	**dywan**	**szafa**
mleko	**kamień**	**ser**	**kefir**	**śmietana**
woda	**sok**	**kawa**	**tort**	**herbata**
łyżwy	**narty**	**książka**	**sanki**	**rolki**
gitara	**ołówek**	**pianino**	**flet**	**kontrabas**
nos	**usta**	**oko**	**ręka**	**brwi**
cukierki	**czekolada**	**lizak**	**pieczarka**	**wata cukrowa**
róża	**kolce**	**kwiat**	**łodyga**	**patelnia**
mapa	**kompas**	**cytryna**	**lornetka**	**wyprawa**
agrest	**porzeczki**	**marchewka**	**gruszki**	**jabłka**
policjant	**lekarz**	**piekarnia**	**nauczyciel**	**piłkarz**

5. Podany niżej zestaw czterech elementów ukryty jest w tabelce co najmniej trzykrotnie. Znajdź go. Może on być umieszczony poziomo (od lewej do prawej), pionowo (z góry do dołu) lub po przekątnej(z góry do dołu).

*	@	%	#

*	@	%	#	@	*	%	*
@	%	@	@	%	#	*	@
%	*	%	@	*	%	@	%
*	@	%	#	@	#	%	#
@	%	%	#	%	%	*	#
*	%	@	*	#	*	#	%
#	%	#	@	*	#	*	@

6. W każdym z rzędów wyszukaj liczbę 256 i zakreśl ją w kółko.

647685256101465278493494822567585 94

371025601325604938526783032567748 57

765225543256049675232576498656026 51

092567893787926743909256878843267 19

323738566225656265225690876456532 12

7. Z pierwszej tabeli do drugiej przenieś litery i cyfry i umieść je we właściwym miejscu

a		**h**		**1**	**4**	**t**			**g**					**j**	**k**
	s	**f**	**r**					**3**	**7**		**t**	**m**	**a**		**2**
g	**v**	**c**			**n**	**i**	**k**		**i**	**0**	**k**		**5**	**8**	**0**
		6	**w**	**8**	**s**	**y**	**g**	**i**	**9**				**g**		
9	**6**	**32**	**1**			**12**				**b**	**a**	**l**			
		w	**e**	**r**	**g**	**f**	**d**	**a**	**z**	**b**	**i**		**13**	**56**	**0**

8. Utwórz nowe wyrazy poprzez zamianę liter „b”, „d”, „g” , „p” w podanych wyrazach.

wzór: **g**orsze – **d**orsze

dług – ubiór - gość- brać-

radować - pochód – powód – podatek – grom-

9. Przeczytaj poziomo podane wyrazy i w każdej linijce znajdź słowo, które nie rymuje się z pozostałymi. Zakreśl je w kółko.

rok	**kok**	**mrok**	**młot**	**krok**	**bok**
wada	**woda**	**moda**	**zgoda**	**pogoda**	**uroda**
mata	**chata**	**lata**	**tata**	**łata**	**łapa**
gaj	**maj**	**kraj**	**klej**	**daj**	**skraj**
szok	**sok**	**skok**	**tłok**	**trop**	**smok**
przód	**drób**	**gród**	**ród**	**chłód**	**spód**
kos	**los**	**nos**	**lot**	**głos**	**wrzos**
broszura	**kura**	**bzdura**	**kula**	**wichura**	**chmura**

10. Przeczytaj poziomo dane wyrazy. W każdej linijce znajdź i zakreśl w kółko ten, który ma inną liczbę sylab.

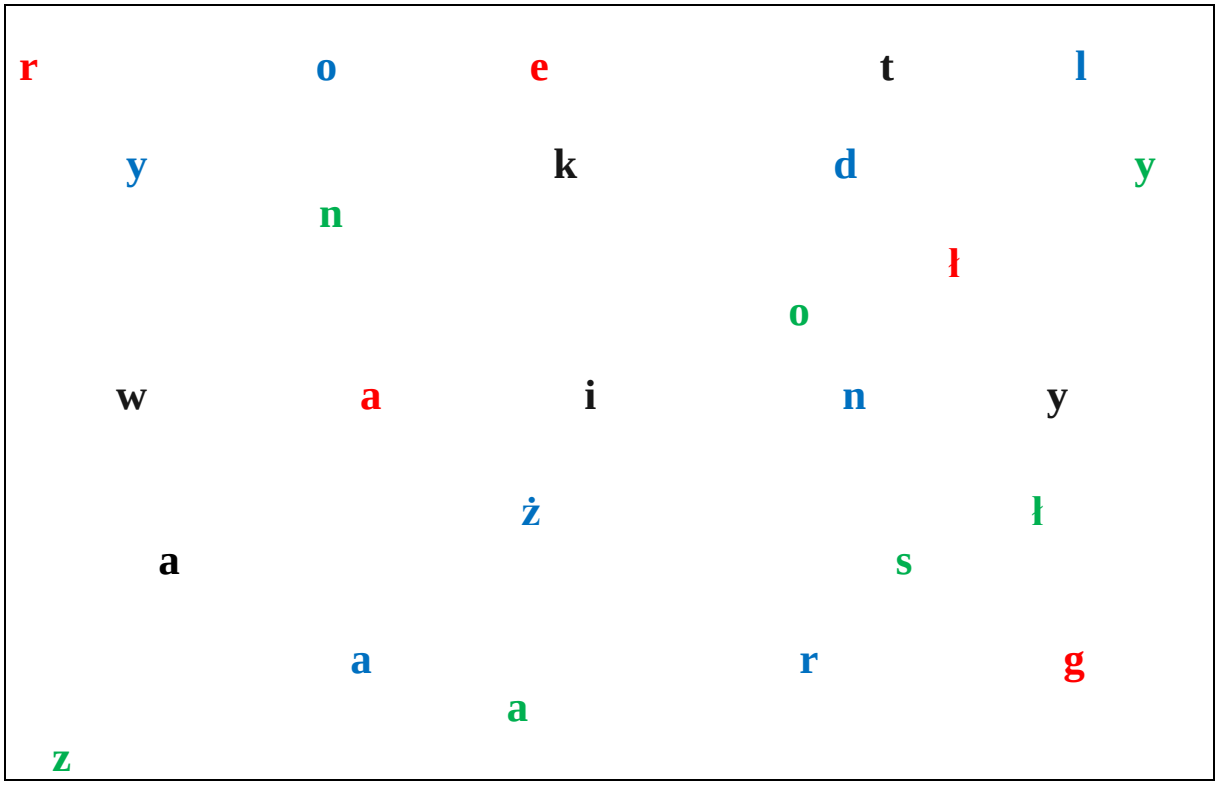
książka	dróżka	łyżka	menażka	wstążka	ważka
klasówka	kartkówka	wywiadówka	wymówka	końcówka	siatkówka
główny	uważny	krótki	rzadki	duży	ciężki
księżyc	słońce	gwiazdka	chmura	deszcz	śnieżek
liceum	akwarium	sympozjum	centrum	gimnazjum	muzeum
struktura	klawiatura	kultura	lektura	brawura	matura
sprzedaż	młodzież	kradzież	straż	grabież	talerz
kalafior	pietruszka	szczypiorek	marchewka	kalarepa	fasola

11.Znajdź ukryte nazwy mało znanych ptaków

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	f	l	k	ł	d	g	i	a
2	ł	k	l	t	b	w	u	w
3	k	ł	b	k	d	m	n	z
4	o	k	i	j	i	n	w	u
5	z	a	o	i	t	z	m	n
6	c	E	a	k	i	n	i	w
7	a	o	ó	u	a	e	r	u
8	ó	a	e	r	s	i	a	o
9	a	c	s	z	i	a	r	a
10	c	r	z	u	z	r	o	r

1. 2e 6e 9f 2a 10g 5f 7c 9g …….
2. 3c 1d 8h 5e 4f 1g 9h 6d …….
3. 1e 8d 10e 7f 5g 1b 8f 4b ……
4. 1f 9a 10h 6f 10a 1h 10b 5f ……..
5. 2c 5b 2d 8b 6h 4e 8c 6a …….
6. 3b 2g 9c 3h 9b 5a 8g 3a …….
7. 3f 9e 4a 3e 8a 2f 1c 7e ……..
8. 3f 10d 7g 2g 6d 7h 2d 7d ……
9. 9c 3h 6c 1a 6g 10f 6b 3d ……
10. 4g 7b 4d 5c 2h 5h 5d 2b ……..

12. Znajdź nazwy czterech przedmiotów znajdujących się w pokoju



1……..

2……..

3……..

4……..

Ćwiczenia wybrała i opracowała

psycholog Anna Brzostek

Źródła

1. Pawlik G. „100 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi (opartych na analizatorze wzrokowym) oraz wspomagających doskonalenie czytania i pisania ćwiczenia dla młodzieży i dorosłych” Zamość2008
2. Święcicka J. „Trening koncentracji dla uczniów” Warszawa 2009
3. „100 łamigłówek” Zeszyt.
4. http://www.sp111.edu.lodz.pl/