



Vježbajmo koncentraciju

1. Ukoliko je moguće izaberi mirno mjesto gdje možeš vježbati sam i bez ometanja. Sjedni na stolicu uspravno, nemoj se nasloniti na naslon, a stopala su ti u dodiru sa podom. Ako sjediš na podu, sjedi uspravno, a možeš i prekrižiti noge.



2. A sad je na redu DISANJE. Zatvori oči ili ako ti je teško držati oči zatvorene pogled usmjeri u neku točku koja je ravno ispred tebe.

Diši samo na nos. Nekoliko puta mirno udahni na nos.

Stavi svoju ruku na trbuh, sa svakim udahom trbuh se puni zrakom i ruka se podiže, a sa svakim izdahom trbuh se prazni i ruka se spušta.

(ako možeš zamoli roditelje da ti polako čitaju ovaj dio u nastavku)

- Pokušaj osvijestiti kako zrak šaklja nosnice kad ulazi.
- Prati njegov put kad izlazi.
- Osjećaš li kako zrak ide u tvoj trbuh?
- Zaustavlja li se negdje?
- A što je i izdahom

- Imaš li osjećaj da si potpuno ispraznio zrak kad izdahneš?
- Pokušaj što je moguće temeljitije izdahnuti




A sada ...sada je na redu **gimnastika za mozak**.

(ove vježbice pripremaju naš mozak da bude budniji i spremniji za rješavanje zadataka)

- ✓ **VAŽNO** je da ti sredina papira /nacrtaj crtu preko sredine papira bude ispred tvog nosića.



- ✓ Odaberi dvije  i u svaku ruku Uzmi jednu bojicu, crtajući istovremeno s obje ruke nacrtaj kuću, auto, cvijet.
- ✓ U početku će ti biti teško ali s vremenom ćeš postati sve spremniji.



Sada ću ti napisati PRVU VJEŽBU.

Pokušaj potpuno usmjeriti pažnju na vježbu koju radiš, ne razmišljaj o ničemu drugom. Ako ti dođe u um neka misao samo reci „OK, malo sam odlutao!“ i odmah vrati pažnju na vježbu koju radiš. Misli će sigurno dolaziti u tvoj um, ali ti pokušaj svaki puta kad misao dođe ponovno usmjeriti pažnju na vježbu koju radiš.

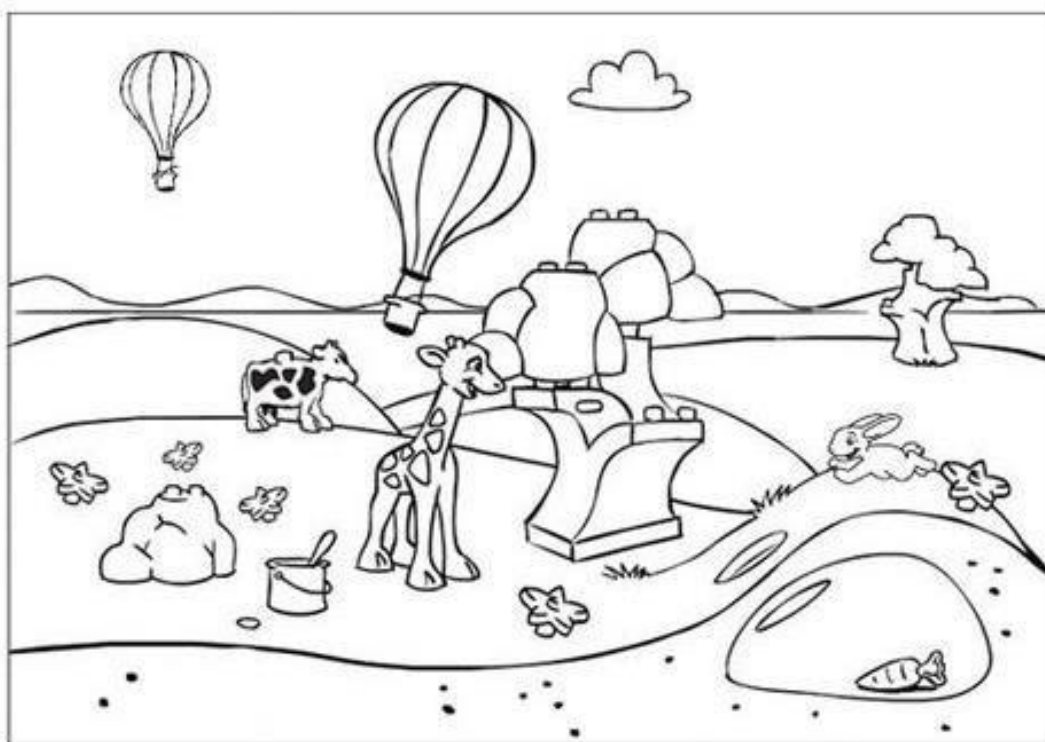
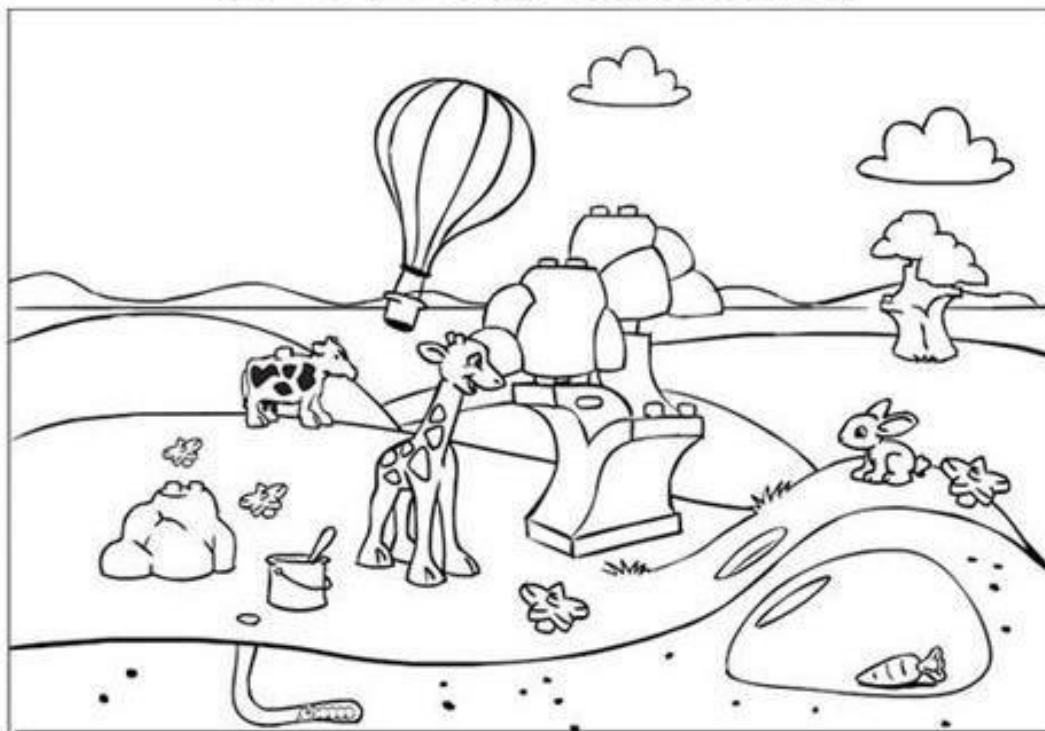
Uzmi knjigu i počni brojiti riječi unutar dvije rečenice. Zatim ih prebroji ponovno kako bi bio siguran da si točno prebroji. Riječi broji u sebi, prateći samo očima, nemoj ih pokazivati/pratiti prstićem.

Vježbaj 3 minute.

Nakon nekoliko puta učini to sa tri rečenice. Ovu vježbu možeš raditi svaki dan i postepeno povećavati broj rečenica.

A sad slijedi **DRUGA VJEŽBA**- može jesi li spreman??

Ako nemaš printer, Pronađi 5 razlika gledajući na ekran računala:



I za kraj, još jedan zadatak.....

Petero djece su na obje slike pronadi ih.



= = = = =



Sretno i budi uporan!

Puno te pozdravlja tvoja psihologinja
Andrea