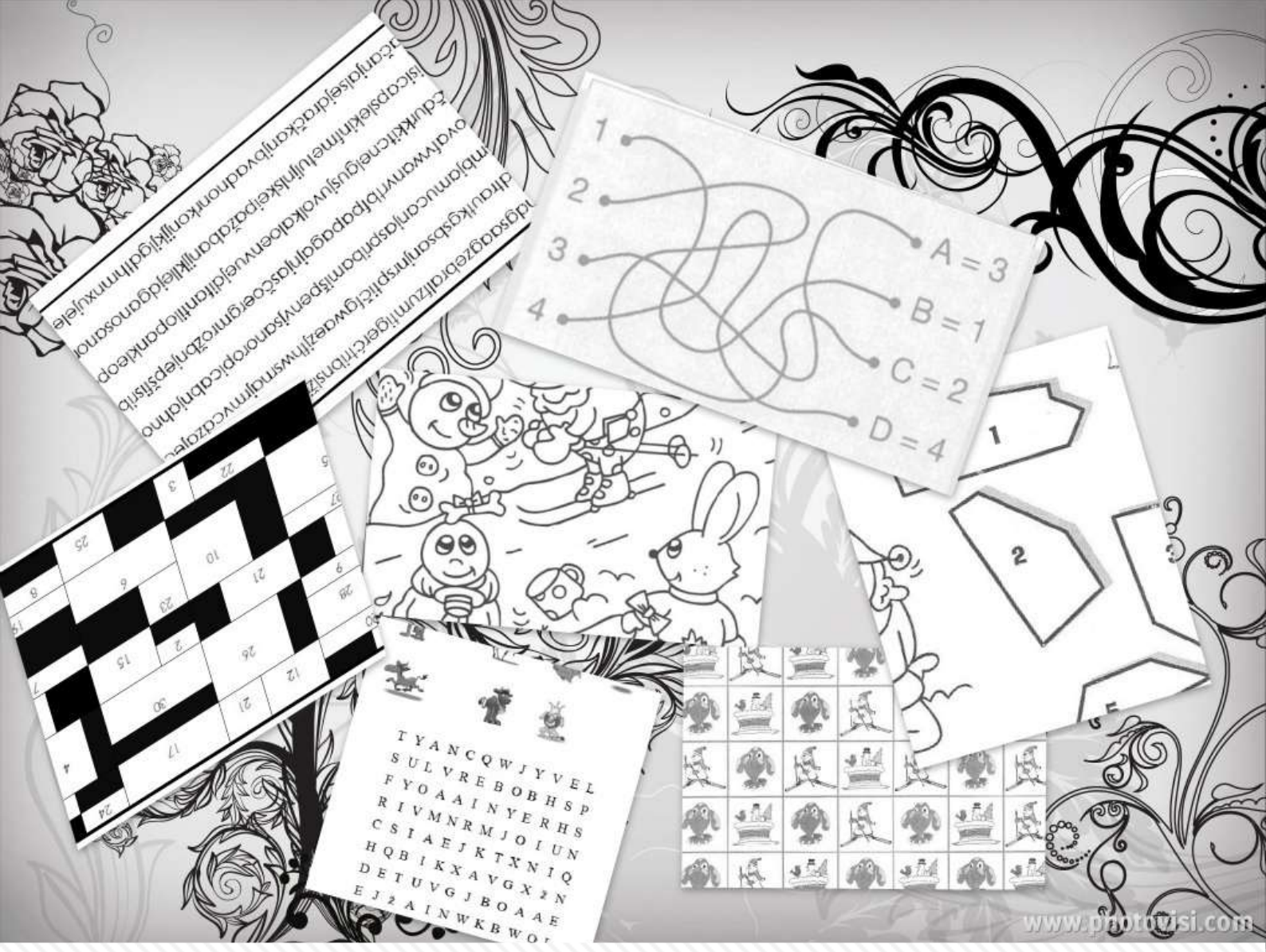


Razvijanje pozornosti in koncentracije

Zbirka vaj

Zbrala in uredila: Janja Vilar

Kazalo

VAJE ZA RAZVIJANJE POSLUŠANJA **1**
VAJA 1: KAJ SLIŠIMO 1
VAJA 2: INDIJANCI 1
VAJA 3: ZVOČNI »MEMORY« 1
GIBALNA AKTIVNOST PRI OTROCIH Z MOTNJO POZORNOSTI **2**
VAJA 4: 2
VAJA 5: 2
ODZIVNE IGRE **2**
VAJA 6: KJE IMAŠ TREBUH? 2
RAZVIJANJE SLUŠNE POZORNOSTI **3**
VAJA 7: 3
VAJA 8: 3
VAJA 9: MANJKAJOČE ŠTEVILKE 3
KONCENTRACIJA NA PREDMET **3**
VAJA 10: 3
VAJA 11: PREMIKANJE PREDMETA 3
VAJA 12: IGRA ŽETONOV 3
VAJA 13: OPAZOVANJE PREDMETOV 4
VAJE ZA KONCENTRACIJO PRI BRANJU **4**
VAJA 14: BOLHA LEZE (PRIMERNEJŠE ZA NIŽJE RAZREDE, KARO ZVEZEK) 4
VAJA 15: NARIŠI 4
VAJA 16: VEČKRATNIKI ŠTEVILA 4
VAJA 17: ČRKE 5
VAJA 18: ISKANJE ŠTEVILK 5
VAJA 19: POVEZOVANJE ŠTEVILK IN ČRK 6
VAJA 20: DVOROČNO PISANJE 6
VAJA 21: ISKANJE ŽIVALI 7
VAJA 22: PREDMET IN BARVA 7
VAJA 23: ISKANJE ČRK 8
VAJA 24: ISKANJE BESED 9
VAJA 25: RAZVIJANJE POZORNOSTI Z RAZUMEVANJEM PREBRANEGA 10
VAJA 26: RAZVIJANJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJO PRI BRANJU 12
VAJA 27: ZGODBA 13
VAJA 28: MATEMATIČNI IZRAZI 13
VAJA 29: PRIDEVNIKI 13
VAJA 30: PODROBNOSTI 14
VAJA 31: VSILJIVEC 14
VAJA 32: RAZLIKE 15
VAJA 33: ŠTEVILO SLIČIC 15
VAJA 34: IMENA V IMENIH 16
VAJA 35: ZGODBA SKOZI SLIKE 16
VAJA 36: NADALJUJ VZOREC 16
VAJA 37: OD PIKE DO PIKE 16
PRILOGE **17**
PRILOGA 18: ISKANJE ŠTEVILK 17
PRILOGA 19: POVEZOVANJE ŠTEVILK IN ČRK 18
PRILOGA 20: DVOROČNO PISANJE 19
PRILOGA 21: ISKANJE ŽIVALI 19
PRILOGA 22: PREDMET IN BARVA 19
PRILOGA 24: ISKANJE BESED 20
PRILOGA 26: RAZVIJANJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE PRI BRANJU 21
PRILOGA 30: PODROBNOSTI 26
PRILOGA 31: VSILJIVEC 27
PRILOGA 32: RAZLIKE 28
PRILOGA 33: ŠTEVILO SLIČIC 29
PRILOGA 34: IMENA V IMENIH 30
PRILOGA 35: ZGODBA SKOZI SLIKE 30
PRILOGA 36: NADALJUJ VZOREC 31
PRILOGA 37: OD PIKE DO PIKE 32
VIRI **33**

Kdor je zbran, je srečen.
(Maria Montessori)

Ko pomislimo na razred, se nam pred oči narišejo obrazi otrok, ki jih učimo. V glavi nam roji tisoč vprašanj – na kakšen način jim bomo predstavili učno snov, kako jo bomo navezali na njihovo predznanje, kako jih bomo vključili v razgovor … Za kakšno pot se bomo odločili je torej odvisno od skupine, ki sedi pred nami.

Da je verbalna komunikacija zelo pomembna že od rojstva naprej, poudarjajo različni strokovnjaki. Že v zgodnjem otroštvu, ko otroka pestujemo, mu pojemo in prigovarjamo. Z njegovim odraščanjem postajajo stavčne strukture kompleksnejše, besedni zaklad bogatejši. Velik vpliv na ta razvoj ima predvsem družina, v kateri otrok odrašča. Ob vstopu v šolo imajo tako otroci različno predznanje, ki ga prinesejo iz svojega okolja. Nekateri prepoznajo črke ali posamezne besede, spet drugi že preberejo celotne povedi. Vse to poimenujemo kot jezikovno-komunikacijske spretnosti. Za njih je značilno, da močno vplivajo na kasnejši učni uspeh v šoli.

Pogosto prezrta je spretnost poslušanja. Zdi se nam, da se razvija sama po sebi in da jo ljudje razvijamo spontano. Pa ni tako. Spomnimo se le na svoje šolske dni ali pa na sestanke, ki od nas zahtevajo daljše zbrano poslušanje – koliko preglavic nam povzročajo – pričnemo se pogovarjati s sosedom, čečkati po kosu papirja, medtem pa se rado zgodi, da preslišimo kakšno pomembno informacijo. V podobnih situacijah se vsakodnevno znajdejo tudi naši otroci, predvsem mlajši, katerih učenje temelji predvsem na poslušanju. Učitelj poslušanje olajša s svojo glasnostjo in hitrostjo govora, z uporabo kratkih in jasnih poudarkov obravnavane teme (ne razlaga vseh nepotrebnih podrobnosti, se ne ponavlja, ne preskakuje in se ne vrača k že povedanemu). Veliko povemo tudi z lastno govorico telesa, s katero pokažemo, da trdno stojimo za tem, kar govorimo.

Kljub vsemu pa si ljudje zapomnimo le 20 % vsega, kar slišimo. Če sporočilo spremlja še slikovna ponazoritev, se zapomnitev izboljša na približno 50 %. Predvsem pri težjih temah pozornost poslušalcev lažje usmerjamo s slikami in ponazorili kot z besedami.

Mravlje (1999) meni, da je spretnost poslušanja neločljivo povezana s pozornostjo in koncentracijo. Pravi, da je pozornost sposobnost osredotočanja na nek zunanji ali notranji dražljaj, koncentracija pa sposobnost zbranega dela oziroma sposobnost vztrajanja na nekem dražljaju, ki je pritegnil našo pozornost. Poleg poslušanja ti dve sposobnosti bistveno vplivata tudi na višje spoznavne procese, kot so mišljenje, učenje, sklepanje, pomnjenje …

Zdi se, da se vsako leto srečujemo z večjim številom otrok, ki imajo težave na tem področju. Pravimo, da imajo odkrenljivo pozornost in kratkotrajno koncentracijo. V kolikšni meri bo to vplivalo na njegov šolski uspeh, je odvisno tako od stopnje težav, ki jih ima, kot tudi od njegovih značajskih lastnosti. Če je nagnjen k impulzivnosti, naloge rešuje hitro, s pogostimi napakami, če pa se otrok nagiba k refleksivnosti, naloge rešuje počasi, s premislekom. V primeru, da se tak otrok kljub vsemu pogosto moti, lahko sklepamo, da ima težave na področju pozornosti in koncentracije.

Obstaja veliko vaj, s katerimi lahko omilimo te težave. Najpreprostejša vaja je opis predmeta. Na začetku je ta vaja kar naporna, saj zahteva precej osredotočenosti na predmet, postopoma pa lahko postane zabavna.

Janja Vilar

VAJE ZA RAZVIJANJE POSLUŠANJA

Janja Vilar

Razločno poslušanje lahko razvijamo z raznovrstnimi vajami. Spodnje naloge predlagata Srebot in Menih (1996, str. 93, 91, 99).

VAJA 1: Kaj slišimo

S skupino otrok sedimo v krogu. Pripovedovati jim začnemo zanimivo zgodbo. Ko vidimo, da so otroci z zanimanjem prisluhnili, začnemo govoriti s tišjim glasom. To počnemo toliko časa, da nazadnje le še šepetamo. Tako se bo koncentracija otrok poglobila, pa še svoj sluh bodo vadili in veliko bolj pozorni bodo.

(Že na začetku lahko opozorimo, da bomo govorili vedno tiše …)

VAJA 2: Indijanci

Indijanci se znajo gibati skoraj neslišno, sploh ne vemo, kdaj se priplazijo.

Bodimo Indijanci.

Sredi sobe postavimo stol, nanj pa sede otrok z zavezanimi očmi.

Pod stol postavimo predmet, ki ga otrok – Indijanec straži.

Vsi drugi otroci se skušajo čim tišje priplaziti do predmeta in ga izmakniti. Takoj, ko čuvaj sliši sumljiv zvok, pokaže s prstom v smer, iz katere prihaja, in tisti otrok, ki ga zasači, izpade iz igre.

Čuvaj se mora potruditi in če se le da, obvarovati svoj predmet.

VAJA 3: Zvočni »memory«

Priskrbimo 20 škatlic vžigalic in različne predmete za prihodnje ropotulje: riževa zrna, kavna zrna, kamenčke, makarone, laneno seme, kovance, zobotrebce, gumbe, žebljičke …

Nato začnemo ropotati s prvo škatlico. Otroci ugibajo, kaj je v njej. Škatlica pripade tistemu, ki ugane njeno vsebino. Če ne ugane nihče, jo položimo med druge in jo kasneje spet predstavimo. Če tudi tokrat nihče ne ugotovi, kaj je v njej, jo odpremo in si skupaj ogledamo vsebino. Tako si bo vsakdo zapomnil šume, ki jih povzročajo različni predmeti.

GIBALNA AKTIVNOST PRI OTROCIH Z MOTNJO POZORNOSTI

Stanka Perič

Prirejeno po Gasser (2013).

Gibalne aktivnosti so zelo pomembne pri otrokovem motoričnem in psihičnem razvoju. Vsak človek pri delu potrebuje pozornost in koncentracijo, ki pa jo lahko zmotijo različni distraktorji. Otroka moramo naučiti, da se pri delu osredotoči samo na določene podatke. To dosežemo tudi z vnašanjem gibalnih aktivnosti v pouk.

VAJA 4:

Balon čim večkrat odbijemo v zrak, ne da bi se dotaknil tal. Isto poskusimo s hrbtno stranjo roke, z obema rokama izmenično ali z glavo. Če se usedemo na tla, lahko odbijemo balon tudi z nogo.

VAJA 5:

Priredimo tekmovanje po sobi. Otrok mora kar najhitreje prehoditi določeno tekmovalno progo in odbijati pri tem balon z roko ali glavo. Na progo položimo različne ovire, ki jih je treba obhoditi ali preskočiti (stol, zaboj, blazine, klop).

ODZIVNE IGRE

Stanka Perič

Prirejeno po Gasser (2013).

Pri odzivnih igrah otroci ob določenem znaku, besedi reagirajo in izvršijo določeno akcijo. Glede na starost in sposobnost otrok lahko prilagajamo zahtevnost igre oziroma število gesel.

VAJA 6: Kje imaš trebuh?

Preden začnemo to igro, mora biti vsem otrokom jasno, kje imamo trebuh, hrbet, ritko, noge in roke. Otroci se po mili volji sprehajajo ali podijo po sobi in čakajo na določen vzklik. Če zakličemo: »Kje je trebuh?«, ležejo vsi čim hitreje na trebuh. Podobno napravijo pri besedi "roke" – vsi stegnejo roke kvišku. Med posameznimi vzkliki naj bo različno dolg presledek, da se otroci ne navadijo na hitre reakcije.

RAZVIJANJE SLUŠNE POZORNOSTI

Janja Pečelin

Učenec pozorno posluša navodila učitelja in nato po danih navodilih izvede nalogo.

VAJA 7:

Pojdi do omare, poišči kredo, na tablo napiši abecedo in dva računa …

VAJA 8:

Učenec ali skupina učencev posnema ritem, ki ga učitelj ustvarja s ploskanjem, trkanjem …

VAJA 9: Manjkajoče številke

Prirejeno po Dunlop (2010).

Začnete šteti, npr. 15,16,17 in19. Otrokova naloga je, da se osredotoči na vaše štetje in dopolni manjkajoče število. Težavnost stopnjujete tako, da lahko štejete v določenem zaporedju, npr. večkratniki števila 5 ali 15, 25, 35 in 55.

KONCENTRACIJA NA PREDMET

Janja Pečelin

VAJA 10:

Sedemo na stol, hrbet naj bo podprt, pred seboj si namestimo nek predmet ali fotografijo. Najprej se sprostimo: Zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol. Nato 2 minuti opazujemo predmet ali sliko, ne da bi se premikali, in skušamo ugotoviti čim več značilnosti ali podrobnosti opazovanega objekta. Učenec potem po spominu opiše, nariše predmet ali odgovarja na vprašanja.

VAJA 11: Premikanje predmeta

Otrok sedi ali stoji. Predmet premikamo v vodoravni smeri, ca. 16 cm od oči. Otrok sledi predmetu z očmi, pri tem pazi, da ne premika glave.

VAJA 12: Igra žetonov

Prirejeno po Dunlop (2010).

Posodo napolnite z različnimi žetoni (fižolčki, kockami ...). Pred otroka položite 5 žetonov (npr. 2 rdeča, 1 moder, 2 rumena). Otrok si jih naj pozorno ogleda, nato jih

pokrijte. Otroka prosite, da vzorec z žetoni ponovi. Težavnost stopnjujete z dodajanjem žetonov.

Namen vaje: izboljšanje spomina ter pozornosti in koncentracije.

VAJA 13: Opazovanje predmetov

Na pladenj položite npr. 12 predmetov. Otrok ima za opazovanje omejen čas (1 min). Pladenj pokrijemo.

Otrok zapiše imena predmetov, ki si jih je zapomnil. Nalogo lahko nadaljujete tako, da iz zapisanih besed tvori povedi ali sestavi zgodbo.

Igro lahko stopnjujete z dodajanjem ali odvzemanjem predmetov.

Otrok odgovarja na vprašanja: npr. Koliko predmetov je rdeče barve? Koliko predmetov je okroglih? Ali je na pladnju rdeča kocka?

VAJE ZA KONCENTRACIJO PRI BRANJU

Brigita Škulj

Mnogo učencev ima težave s koncentriranim branjem, ne zmorejo usmeriti svoje pozornosti na besedilo in težko obdržijo določeno stopnjo pozornosti med branjem. Te vaje so namenjen poglabljanju koncentracije pri branju. Usmeriti skušamo pozornost na neko besedilo s tem, da mora učenec to pozornost ohraniti skozi kratko vajo.

Vaja naj ne bo daljša od 5 minut. Uporabljamo jo pri dopolnilnem pouku, za domačo nalogo, tudi za skupinsko delo na začetku dneva ali zaključek ure.

VAJA 14: Bolha leze (primernejše za nižje razrede, karo zvezek)

Prirejeno po Krnel, Hodnik Čadež & Kokalj (2012).

Bolha gre dva kvadratka navzdol z rdečo barvo, nadaljuje z modro dva v desno, potem z rumeno pet navzgor, z zeleno štiri levo ...

VAJA 15: Nariši

Nariši dečka. Deček je oblečen v modre hlače in zelen pulover. Na nogah ima rjave čevlje. V desni roki drži pisanega zmaja, v levi drži šolsko torbico. Zraven dečka je ribnik. V ribniku plavajo tri race in dve ribi. Okoli ribnika raste trava. Do ribnika vodi pot, ki je narejena iz kamenčkov.

VAJA 16: Večkratniki števila

Učitelj razporedi večkratnike določenega števila v obliki predmeta ali lika. Učenec povezuje števila v zaporedju, ki ga določi učitelj (npr. od največjega do najmanjšega).

VAJA 17: <u>Črke</u>

Prirejeno po Žerovnik (1990).

Priloga 17

a e o a a e o o a
e a e o a e o o e
o e a a a e o a a
o a a a o a a o e
e a a a a e o o o
a o e o o a e o a
e o a e o o a e o
a a e o a a a a e

Obkroži vse črke **e** z zeleno barvico!

Obkroži vse črke **a** z rdečo barvico!

Obkroži vse črke **o** z modro barvico!

Urška Šteh

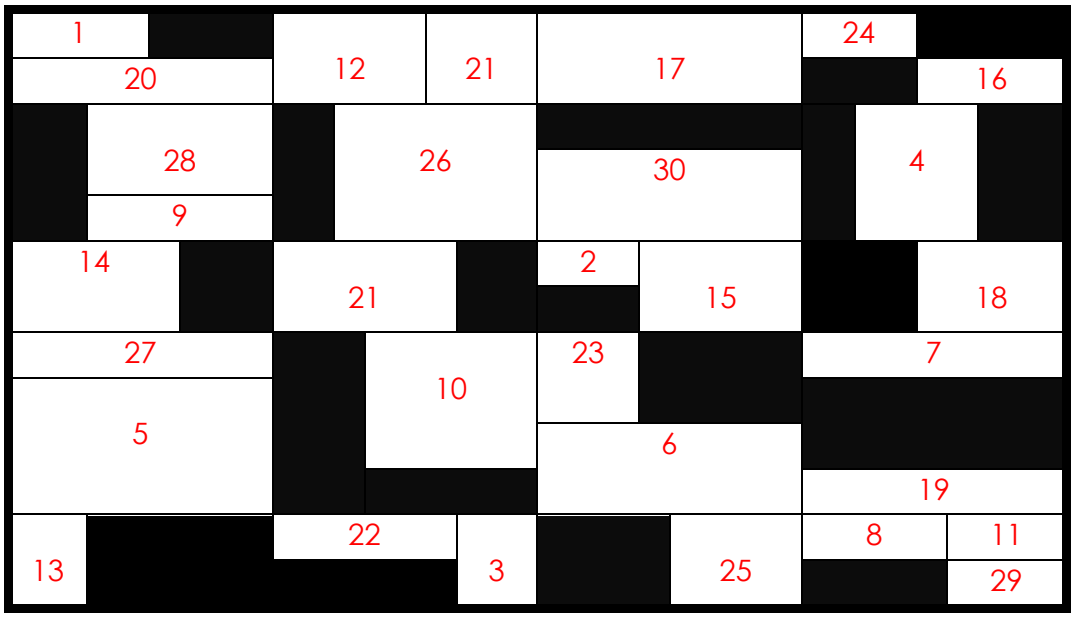
VAJA 18: Iskanje številk

Prirejeno po Pentek (2007).

Priloga 18

Prosim, poiščite v spodnjem kvadratu števila od 1 do 30 v pravem zaporedju (1, 2, 3…), in sicer naprej in na enak način nazaj. Lahko si pomagate tako, da s prstom pokažete na najdeno število.

Namen vaje: Bolje se znajdete v razredu. Vaš reakcijskih čas bo hitrejši.



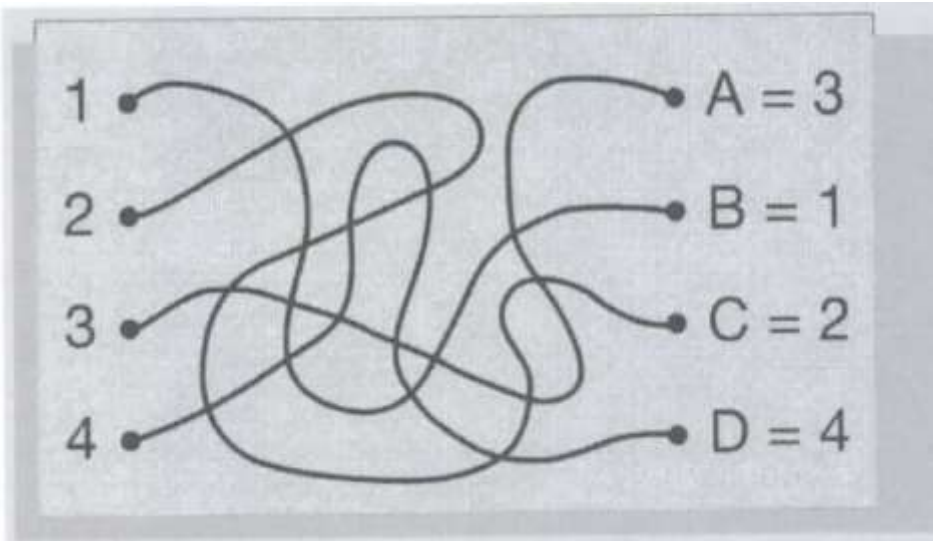
VAJA 19: Povezovanje številk in črk

Prirejeno po Pentek (2007).

Priloga 19

Sledite z očmi sami črti od številke do črke. Če ste končali pri pravi črki, vidite po številki za črko. Poskusite igro končati v eni minuti.

Namen vaje: Boljša osredotočenost na določeno stvar.



VAJA 20: Dvoročno pisanje

Prirejeno po Pentek (2007).

Priloga 20

Pisanje z obema rokama hkrati. Položite oba svinčnika na sredino lista in pišite z desno in levo roko hkrati.

Namen vaje: Izboljšanje koncentracije in sodelovanje možganskih polovic. Zapomnitev besed, ki si jih težko zapomnimo (predvsem pri angleškem jeziku).

VAJA 21: Iskanje živali

Prirejeno po Pentek (2007).

Priloga 21

V spodnji skupini črk poiščite imena nekaterih živali. Čim hitreje preglejte vrste in poiščite živali. Zraven štejte, koliko živali ste našli. Odkriti morate 20 živali.

Namen vaje: Izboljšanje natančnosti in zmanjšanje števila napak zaradi površnosti.

autisthslondgsaagzebralfzumtigerćtribnslžirafazrzunejvjdnosorogpejg
kslmedvedtrautkgsbsanjnrsptičfgwaezjfhwsrnajrmvcdzajecmtlzrsdbd
fkužanjspšrnbjamucanjaspribamišpenvjsanoropicabnjahnouatjulenjv
ejkannrgsovafvwanvrtbfpapagajnjasčoergmrožbnjepšfisribandlektjg
kravanslečdurkkitcnelgusjuvolkaloenvuejdifantilopankleopdsdčmrljč
elbnejdiglisicapslekinfmetuljnlskeipažabanjjkllejdganosanorkengurup
otuirujvkačanjalsejdračkanjbvadnonrkonjjkjlgdthmnxujelengnusap

VAJA 22: Predmet in barva

Prirejeno po Pentek (2007).

Priloga 22

V spodnji tabeli smiselno poveži določen predmet s pravo barvo.

Namen igre: Krepitev besednega zaklada in boljša koncentracija pri branju besedil.

sonce	oranžna
zemlja	zelena
trava	modra
srce	rumena
pomaranča	bela
noč	rjava
morje	rdeča
sneg	črna

VAJA 23: Iskanje črk

Nekatere črke se ponavljajo, nekaterih ni. Za iskanje besed uporabljamo črke ne glede na to, kje se nahajajo (ni treba, da se polja s črkami dotikajo). Isto črko lahko uporabimo večkrat. To možnost pa lahko tudi prepovemo in reševanje otežimo.

Kako lahko naloge popestrimo ali nadgradimo?

Učenci tekmujejo, katera skupina bo našla več besed. Čas omejimo. Izberemo skupino, vsakič seveda drugo, ki prebere svoje besede. Naslednja skupina doda svoje, še ne slišane besede itd.

Iz besed, ki jih najdejo, lahko tvorijo pridevnike: npr. okno – okenski, noč – nočni.

Naloge imajo sicer napisana navodila, vendar jih lahko spreminjamo po potrebi. Napišemo navodilo za iskanje besed v zvezi s snovjo, ki jo obravnavamo pri pouku.

Tekmujemo, kdo bo našel najdaljšo besedo.

Težja naloga: ko neko besedo najdejo, prečrtajo črke, ki so jih uporabili. Iščejo besede iz preostalih črk.

Janja Pečelin

VAJA 24: Iskanje besed

Prirejeno po http://www.toolsforeducators.com/wordsearch/getResult.php

Priloga 24

Namen vaje: izboljšanje pozornosti, bogatenje besednega zaklada, razvijanje veščin zaporedja

T Y A N C Q W J Y V E L
S U L V R E B O B H S P
F Y O A A I N Y E R H S
R I V M N R M J O I U N
C S I A E J K T X N I Q
H Q B I K X A V G X ž N
D E T U V G J B O A A E
E J ž A I N W K B W Q L
V A X L Y J Y A D T V E
D Q A B L Y S U V N A J
E S S U O B R I B A V C
M B E O S E L D P A N L

Nina Hriberski

VAJA 25: Razvijanje pozornosti z razumevanjem prebranega

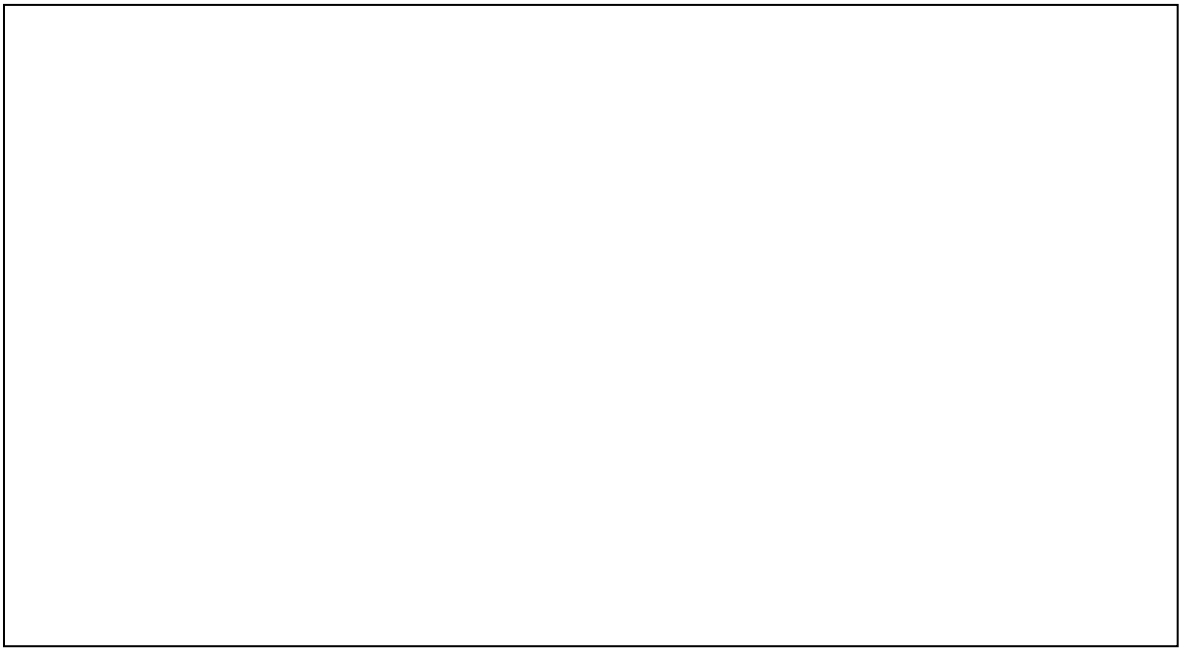
NARIŠI, KAR TI SPOROČA BESEDILO!

PAZI! PREBERI VSE, DA BO SLIKA POPOLNA!

V levem spodnjem kotu je rdeča pikapolonica s petimi pikami.

V sredini slike je metuljček s črnima tipalkama in dvema velikima rumenima kriloma.

Na levi strani stoji vaza, v kateri sta dva tulipana, rdeče in rumene barve. Desno od nje je kozarec, do polovice napolnjen z rdečim vinom.



Slika prikazuje Majino veliko rdečo žogo.

Žoga je jajčaste oblike, ker je Maja nekaj časa sedela na njej. Na njej so narisani mali beli srčki. Srčki so obrobljeni s črno barvo, v njih pa so tri zelene pikice.

VAJA 26: Razvijanje pozornosti in koncentracijo pri branju

Povzeto po Nataša (2005).

Priloga 26.

Namen vaje:

Vaje za učence, ki imajo težave s koncentriranim branjem, to je s tem, da usmerijo svojo pozornost na besedilo in obdržijo določeno stopnjo pozornosti tudi med branjem. Vaja usmerja pozornost na neko besedilo. Poudarek je na tem, da je pomembno za pravilno rešitev vaje ohraniti to pozornost skozi celotno (kratko) vajo.

Učenec »trenira« celostno prebiranje besed ter hitro premikanje oči z besede na besedo.

Vaje lahko delamo tako pogosto, kot se vam zdi potrebno. V začetku je nekaj več porabe časa zaradi prilagajanja pravilom, ko učenci ta osvojijo, traja vaja ca. 1–2 minuti, učinek pa je zelo dober. Lahko jo uporabimo za začetek delovnega dne, kot razvedrilo ali pri uvodu pri dopolnilnem pouku. Po večkratni uporabi takih vaj se prepoznavanje in zapisovanje besed zelo izboljša, sposobnost koncentracije pa poveča.

Navodilo za učitelja:

Natisnemo po eno nalogo, rešitve so le za našo kontrolo.

Prvič nalogo rešujemo skupaj, da bomo lahko odkrili vse »trike«, ki se jih lahko poslužujemo pri iskanju besed.

Učenci naj si pripravijo različne barvice.

Čim hitreje skušajo poiskati besede, ki se ponavljajo. Ko najdejo prvo besedo, ki se ponavlja, podčrtajo to in vse naslednje enake besede z eno od barvic. Na črto z imenom barvice napišejo besedo s tiskanimi ali pisanimi črkami (odvisno od zahteve učitelja), zraven pa napišejo število besed. Uspešen je tisti učenec, ki uspe najti vse ponavljajoče besede, jih pravilno prepiše in označi število ponavljanj.

Vajo naj učenci rešujejo v omejenem času, ena do dve minuti.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

zdaj, ukaz, ukaz, vozu, bili, njim, niso, bolj, dalj, levo, sedi, raje, niso, bled, samo, tisk, lase, kita, ukaz, cula, svet, niso, uiti, niso, naju, takt, svoj, ukaz, bili, park, bili, niso, šipa, list, teza, gumb, pipa, list, ukaz, vino

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 15 besed.

Janja Vilar

VAJA 27: Zgodba

Povzeto po Mravlje (1999).

Pozorno poslušajte zgodbo in zapišite vsako številko, ki jo slišite.

V nedeljo zjutraj ob 7. uri je trikrat pozvonilo na naših vratih. Prišla je babica. Stara je 63 let. Pripotovala je z vlakom številka 6 iz Ljubljane. V Zidanem Mostu je prestopila na vlak številka 10. S seboj je prinesla 6 kovčkov in 2 vrečki. V vrečkah je imela 7 daril. Dve zame, tri za Matejo in dve za Sonjo.

»Zakaj toliko daril?« sem jo vprašal.

»Vsak dobi eno darilo za novo leto, eno za rojstni dan, Mateja pa še eno za odličen uspeh v 8. razredu,« je odgovorila babica.

»Stokrat hvala za vsa darila, babica!«

VAJA 28: Matematični izrazi

Povzeto po Mravlje (1999).

1. Na sredino lista nariši trikotnik z vrhom navzgor.
2. Iz osnovnice potegni navzdol 2 navpični črti.
3. Na vrh trikotnika nariši krog.
4. V sredino tega kroga nariši majhen trikotnik.
5. Na vsaki strani tega trikotnika nariši krog.
6. Pod majhen trikotnik napiši veliko tiskano črko U.
7. Iz vrha večjega kroga nariši 3 poševne črtice.
8. Iz leve stranice večjega trikotnika potegni vodoravno črto v levo.
9. Iz desne stranice večjega trikotnika potegni vodoravno črto v desno.
10. Iz konca obeh vodoravnih črt nariši 5 poševnih črtic.

VAJA 29: Pridevniki

Prirejeno po Gorinšek (2011).

Pozorno poslušaj in zapiši vse pridevnike, ki jih slišiš v pesmici:

Ko na nebu prižgo se svetle lučke,

Dedek Mraz natakne Elanove smučke,

brž prismuča se do nas

to je naš najlepši čas.

Meta Kumer

VAJA 30: Podrobnosti

Povzeto po reviji Duhec.

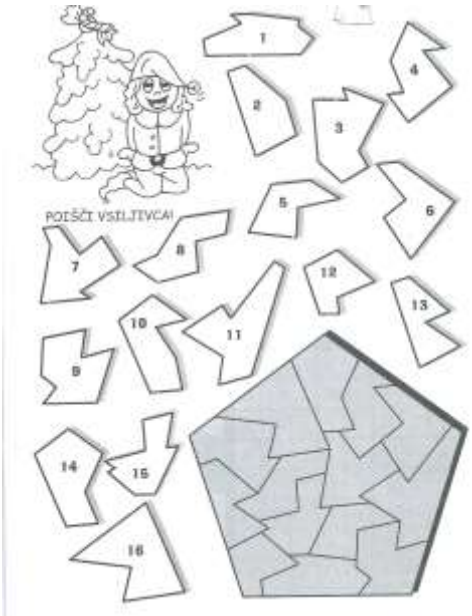
Priloga 30

Učenec v sliki išče detajle in pri tem uri pozornost in koncentracijo. Število detajlov s starostjo učencev povečujemo.

VAJA 31: Vsiljivec

Povzeto po reviji Duhec.

Priloga 31



Učenec poišče obliko, ki je odveč. Vaja od učenca zahteva pozornost in koncentracijo.

VAJA 32: Razlike

Povzeto po reviji Duhec.

Priloga 32

Klasična igra iskanja razlik med sličicama.

Učenec uri pozornost in koncentracijo.

VAJA 33: Število sličic

Povzeto po reviji Duhec.

Priloga 33

Učenec mora ugotoviti, katerih sličic je največ (najmanj).

Nežka Ana Rajh

VAJA 34: Imena v imenih

Povzeto po reviji Ciciban.

Priloga 34

V imenih slovenskih krajev mora učenec v najkrajšem možnem času poiskati vsa imena ljudi. Glede na starost učenca razširim igro na iskanje besed v nedoločniku ednine, dvojine ali množine oz. drugače prikrojim pravila.

VAJA 35: Zgodba skozi slike

Povzeto po reviji Ciciban.

Priloga 35

Učenci s svojimi besedami napletejo in oblikujejo zgodbo na podlagi sličic. S tem krepijo in bogatijo besedni zaklad ter domišljijo.

VAJA 36: Nadaljuj vzorec

Povzeto po Stare Ravnik (1994).

Priloga 36

Vaja spodbuja razvoj učenčeve grafomotorike in je primerna za prvo triado učencev, ki je potrebna za učenje spretnosti pisanja.

VAJA 37: Od pike do pike

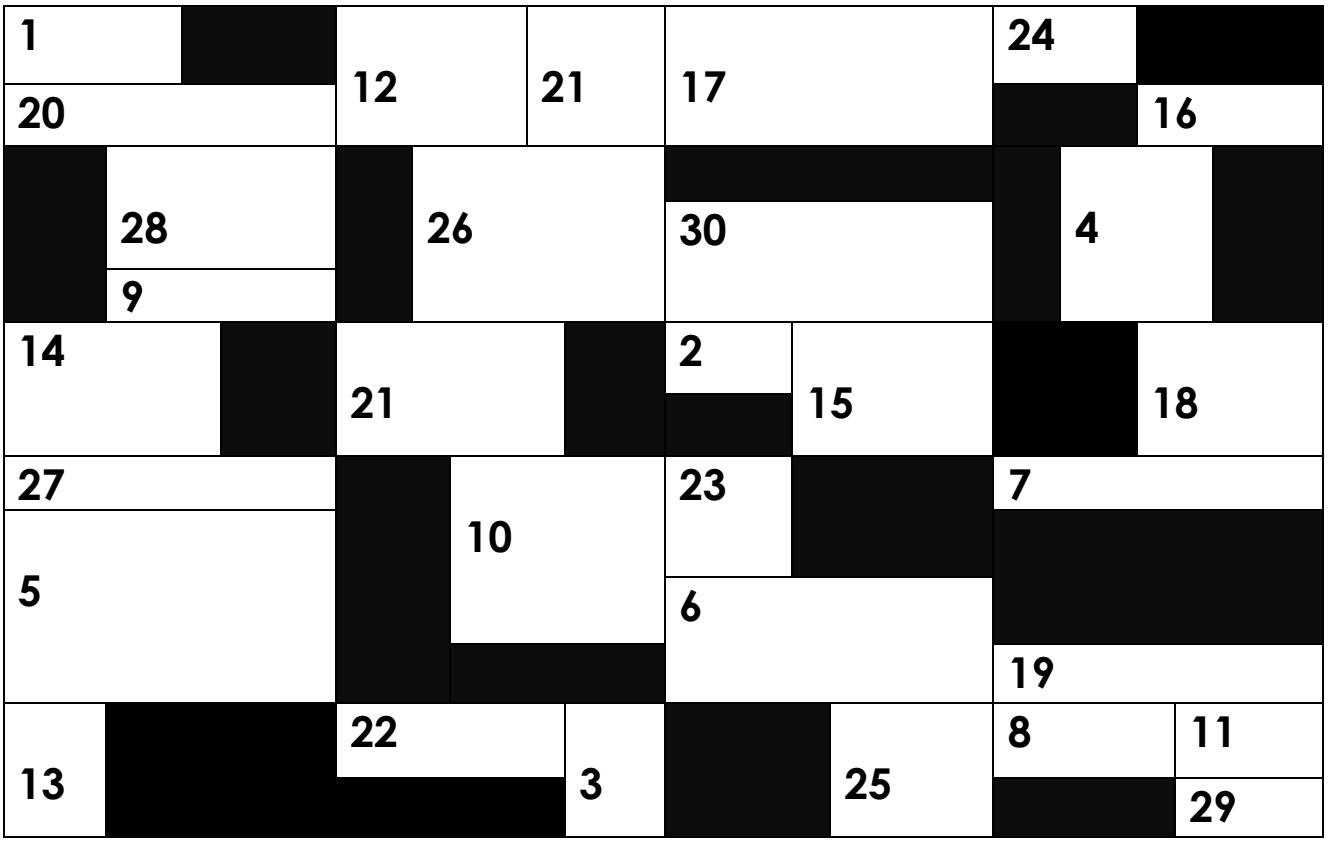
Povzeto po Piki (2013).

Priloga 37

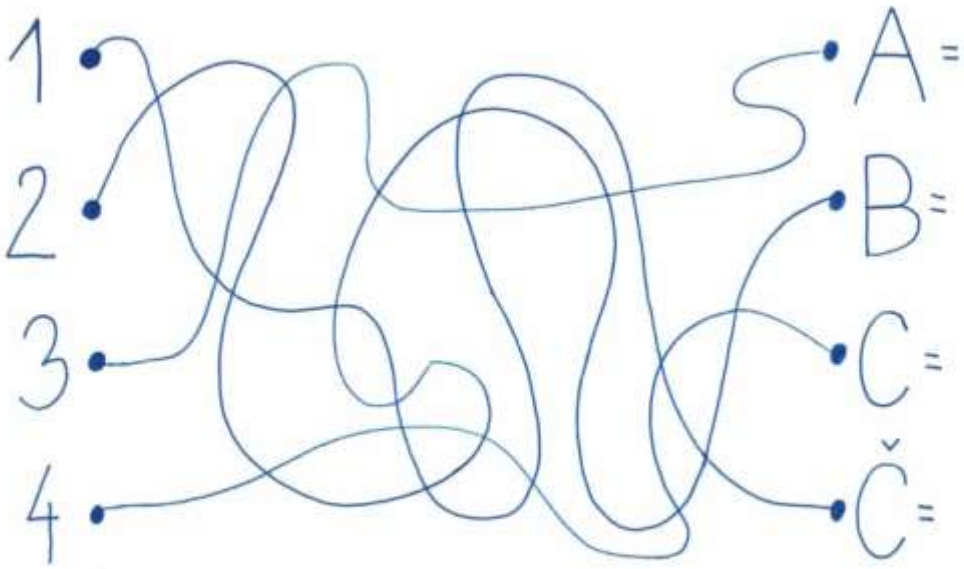
Z vajami od pike do pike učenec razvija prostorsko koordinacijo, vrstni red števil in natančnost.

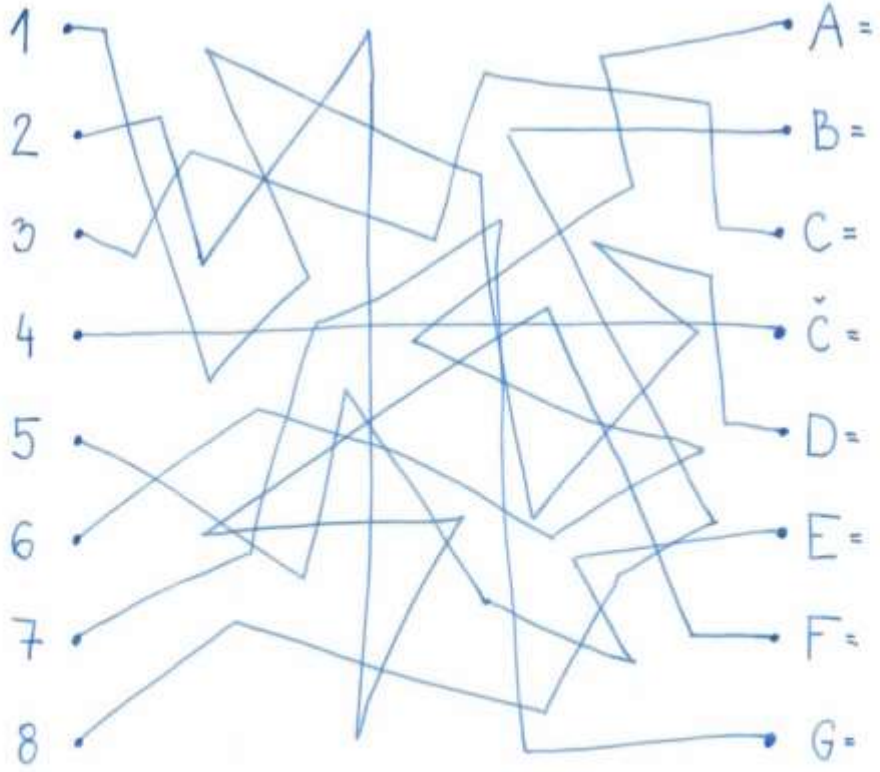
PRILOGE

PRILOGA 18: Iskanje številk



PRILOGA 19: Povezovanje številk in črk





PRILOGA 20: Dvoročno pisanje

Podanih je nekaj predlog, ki naj jih učenci zapišejo dvoročno.

priimek, ljubezen, smehljaj, dolgočasen, vestno …
apple, dinner, street, vegetables, house …

PRILOGA 21: Iskanje živali

autisthslondgsaagzebralfzumtigerćtribnslžirafazrzunejvjdnosorogpejg
kslmedvedtrautkgsbsanjnrsptičfgwaezjfhwsrnajrmvcdzajecmtlzrsdbd
fkužanjpšrnbjamucanjaspribamišpenvjsanoropicabnjdahnouatjulenj
vejkannrgsovafvwanvrtbfpapagajnjasčoergmrožbnjepšfisribandlektj
gkravanslečdurkkitcnelgusjuvolkaloenvuejdifantilopankleopdsdčmrlj
čelbnejdiglisicapslekinfmetuljnlskeipažabanjjkllejdganosanorkenguru
potuirujvkačanjalsejdračkanjbvadnonrkonjjkjlgdthmnxujelengnusap

slon, zebra, tiger, žirafa, nosorog, medved, ptič, zajec, kuža, muca, miš, opica, tjulenj, sova, papagaj, mrož, krava, kit, volk, antilopa, čmrlj, lisica, metulj, žaba, kenguru, kača, račka, konj, jelen

PRILOGA 22: Predmet in barva

sonce	oranžna
zemlja	zelena
trava	modra
srce	rumena
pomaranča	bela
noč	rjava
morje	rdeča
sneg	črna

PRILOGA 24: Iskanje besed

T	Y	A	N	C	Q	W	J	Y	V	E	L
S	U	L	V	R	E	B	O	B	H	S	P
F	Y	O	A	A	I	N	Y	E	R	H	S
R	I	V	M	N	R	M	J	O	I	U	N
C	S	I	A	E	J	K	T	X	N	I	Q
H	Q	B	I	K	X	A	V	G	X	ž	N
D	E	T	U	V	G	J	B	O	A	A	E
E	J	ž	A	I	N	W	K	B	W	Q	L
V	A	X	L	Y	J	Y	A	D	T	V	E
D	Q	A	B	L	Y	S	U	V	N	A	J
E	S	S	U	O	B	R	I	B	A	V	C
M	B	E	O	S	E	L	D	P	A	N	L

PRILOGA 26: Razvijanje pozornosti in koncentracije pri branju

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

zdaj, ukaz, ukaz, vozu, bili, njim, niso, bolj, dalj, levo, sedi, raje, niso, bled, samo, tisk, lase, kita, ukaz, cula, svet, niso, uiti, niso, naju, takt, svoj, ukaz, bili, park, bili, niso, šipa, list, teza, gumb, pipa, list, ukaz, vino

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 15 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

strm, Vida, možu, lase, trap, Vida, obup, Anča, bela, šapa, samo, obup, moka, list, tast, možu, šoba, udor, avto, beli, obup, prvi, brin, kita, cena, časa, možu, kita, sluh, kita, možu, kače, možu, ujma, vemo, belo, šema, kapa, meso, teza

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 13 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

leto, tiri, hlev, gora, tlak, trap, blag, očeh, Urša, kača, cvet, šola, tema, gora, gora, muca, ščit, seno, brus, tiri, tiri, brus, šiva, šipa, kjer, šema, brus, brus, ujec, brus, ovoj, sluh, celo, gora, tiri, ovoj, teta, ovoj, hiša, ovoj

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 17 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

šest, breg, vino, imam, hiše, šara, niti, mula, grem, lepo, sito, spiš, očeh, nato, cena, sluh, grem, jami, ujec, ukor, bili, biti, sluh, ječa, gore, grem, dobi, sluh, tuba, sluh, glej, gore, prva, vrat, gore, grem, sluh, ukor, dalj, Tone

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 14 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

avla, brca, šala, vsem, blag, raba, moji, cela, cvet, celo, pipa, cvet, beda, pipa, vama, šega, Tine, pred, biti, brin, pipa, svet, nato, Tine, moka, tihi, kruh, Tine, vred, niso, cvet, brin, Tine, cvet, sedi, šoja, cvet, ubog, taca, capa

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 14 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

ščit, manj, dala, bled, teči, okop, okop, moka, capa, udav, beda, šoja, capa, brod, svit, prvi, tisk, Anča, udav, trud, joka, okop, udav, joka, hiša, eden, capa, meso, neki, joka, šiva, udav, ovca, joka, joku, okop, blok, udav, tešč, volk

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 16 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

gori, trak, bomo, možu, brca, vino, vsem, ščit, šest, šapa, vino, vama, sluh, šapa, možu, blok, kupe, buča, možu, trak, toča, name, možu, ujma, možu, ribe, jami, trak, zdaj, prav, ženo, nisi, trak, ovca, tvor, brin, ubog, trak, šapa, Cene

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 15 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

teza, mimo, sedi, telo, obup, tuba, bera, tlak, teta, teza, gori, njej, brat, čaka, ribe, bolj, mimo, riba, koča, mlin, bela, imel, mimo, soba, sedi, teza, teza, kjer, kuža, goro, mimo, doma, jima, breg, mila, mimo, soba, sedi, hoja, mudi

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 14 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

taca, sedi, koča, naju, tešč, očeh, tešč, trud, naju, spet, zdaj, mama, miru, vred, sedi, vrti, prej, dela, sedi, hlev, sedi, naju, tešč, ujma, capa, šala, mama, belo, cilj, šota, beda, naju, raba, brin, mama, tešč, mama, naju, volk, mama

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 18 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

prav, trma, toča, brki, otok, bron, sobe, hiša, ovoj, vrat, mama, mati, trma, vseh, tuba, sobe, njim, reče, mati, muha, sobe, reče, možu, pred, trma, capa, grem, tihi, manj, trud, trma, brez, kdaj, miru, naju, reče, časa, mati, trma, koza

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 14 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

učen, vred, jame, kače, udor, vred, brki, vred, brod, leto, samo, prav, vred, šipa, capa, capa, seno, bilo, avla, capa, brod, zidu, brus, park, capa, tvor, dala, Anča, moji, hiša, samo, spet, jami, jedi, voda, zdaj, samo, samo, šapa, vred

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 15 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

sito, sedi, obup, Tone, Tine, šoba, teme, koča, lase, Tine, zelo, taca, štor, mati, zelo, tura, hiša, sito, sama, ukor, jedi, sito, jame, sluh, olje, zelo, brod, jame, avla, joka, sito, dela, njej, uiti, mama, spim, soba, jame, tešč, brez

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 12 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

dalj, kaša, vsem, kolo, mula, gora, kača, brst, toča, ovoj, celo, moji, dela, dalj, buča, Anča, dalj, niso, bila, goro, kupe, bila, muha, belo, dalj, goro, bila, cula, joku, vred, bila, vemo, gore, gora, gora, kjer, beli, vozu, gora, hiša

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 14 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

niso, Tine, nama, sama, bera, vsem, avto, sedi, kako, hoja, šoba, nama, ujec, trak, taca, prej, brat, Tine, kolo, nama, kdor, šola, avto, kače, otok, nama, bilo, štor, naju, mila, muha, tema, moja, beda, Tine, očeh, šema, kako, mrha, avto

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 12 besed.

Hitro, hitro poišči enake besede in jih podčrtaj z različnimi barvami. Na črte napiši, katere besede se ponavljajo in kolikokrat se to zgodi. Ko nalogo končaš, ugotovi, kaj je skupnega vsem besedam.

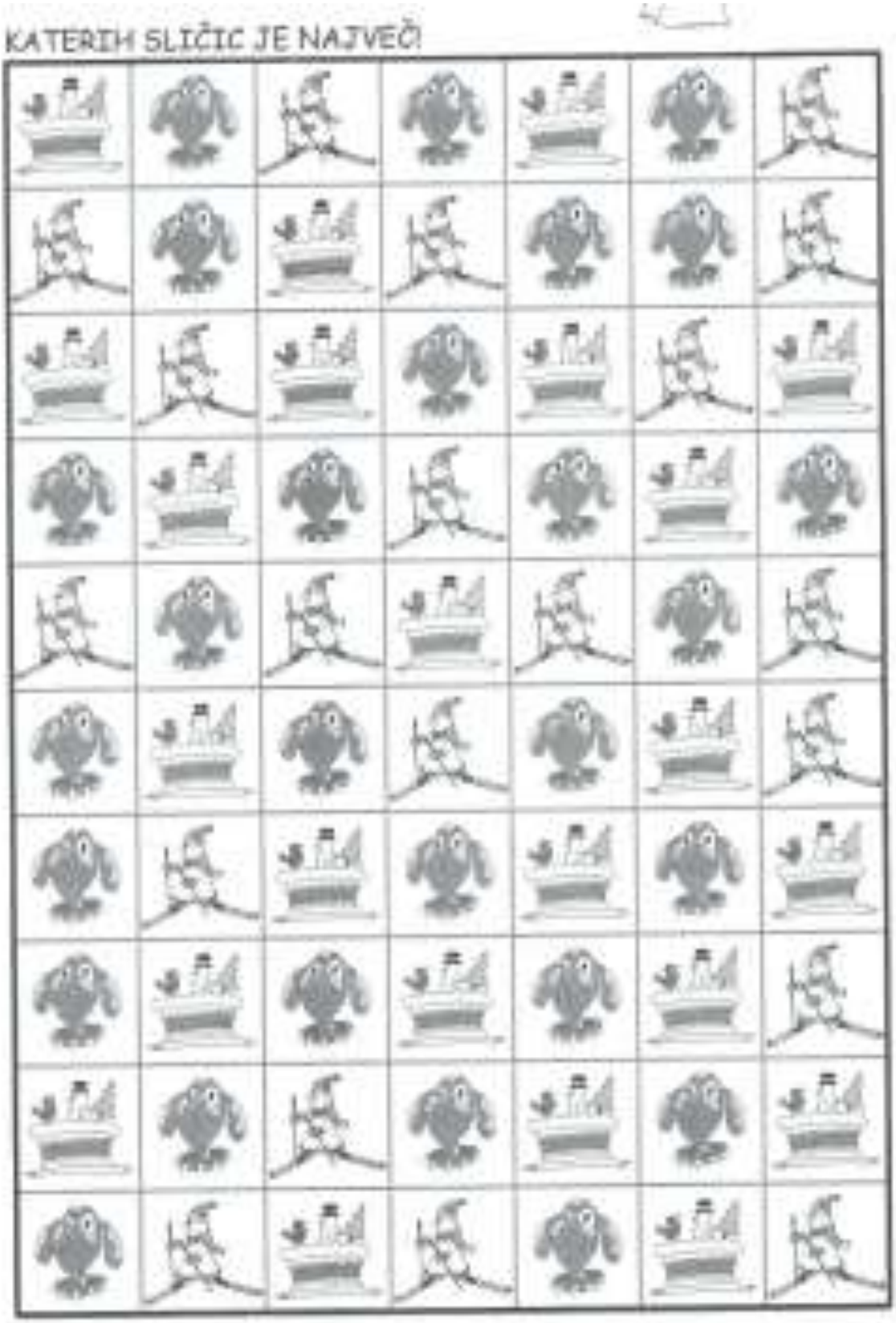
moji, seno, moji, naju, moji, teta, lepa, moji, radi, grem, štor, imel, bera, gozd, šoja, buča, teza, koča, brki, beda, šoja, beda, teči, beda, brin, šota, grič, goro, naju, beda, šoja, svoj, beda, dala, naju, šoja, šoja, ribe, prva, olje

Rdeča: _____, modra: _____, zelena: _____, rumena: _____ .

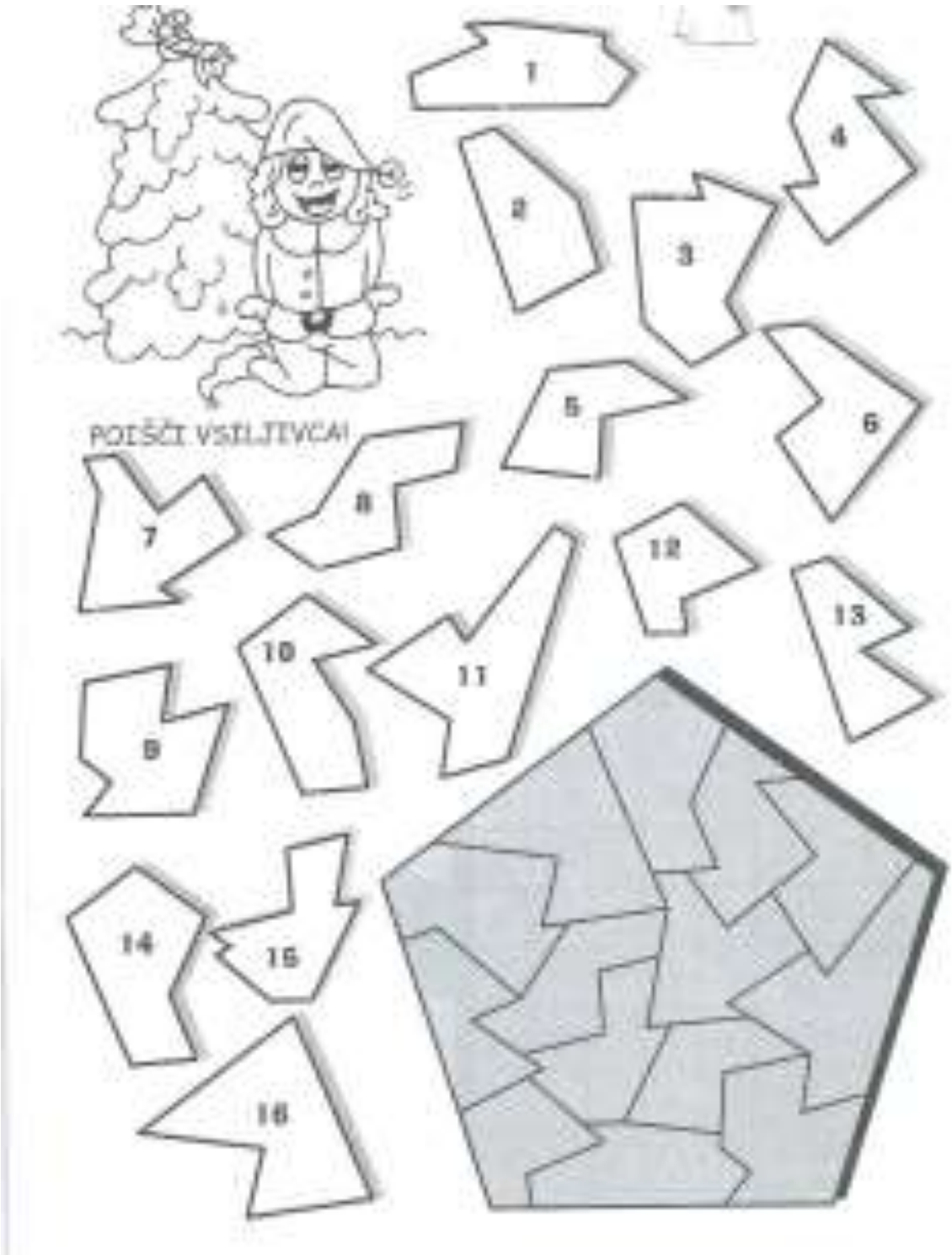
Če si pravilno rešil/-a nalogo, si podčrtal/-a 17 besed.

PRILOGA 30: Podrobnosti

PRILOGA 31: Vsiljivec



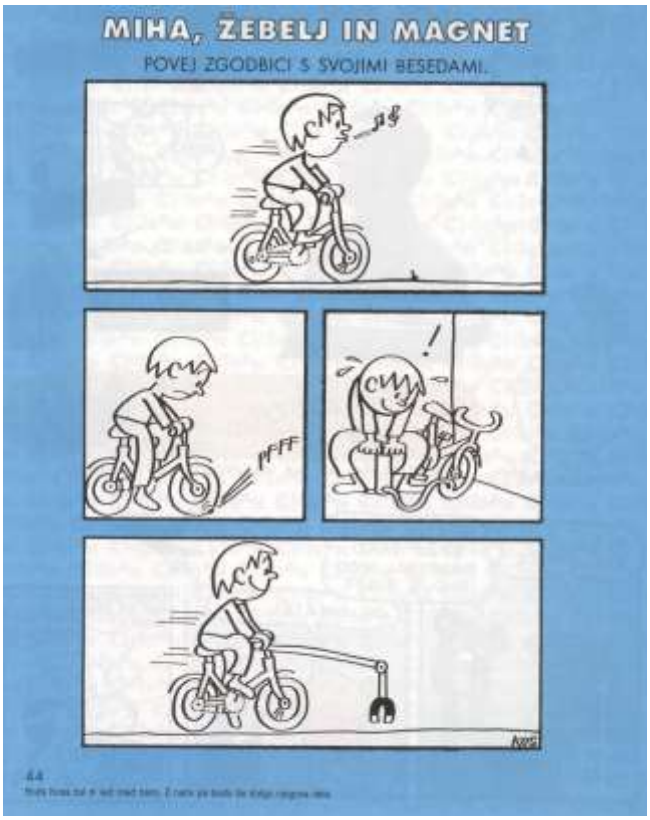
PRILOGA 32: Razlike



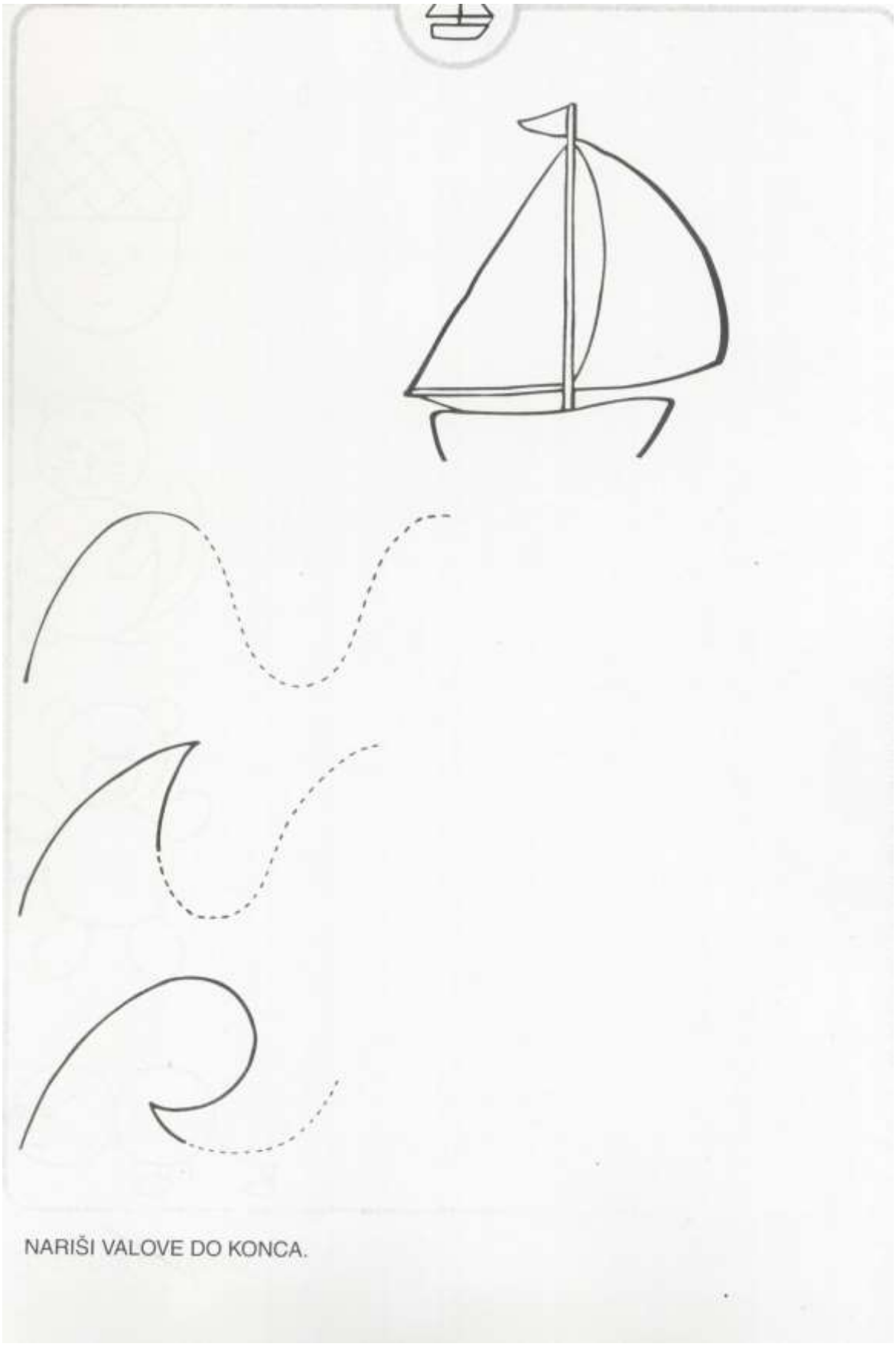
PRILOGA 33: Število sličic

PRILOGA 34: Imena v imenih

PRILOGA 35: Zgodba skozi slike



PRILOGA 36: Nadaljuj vzorec

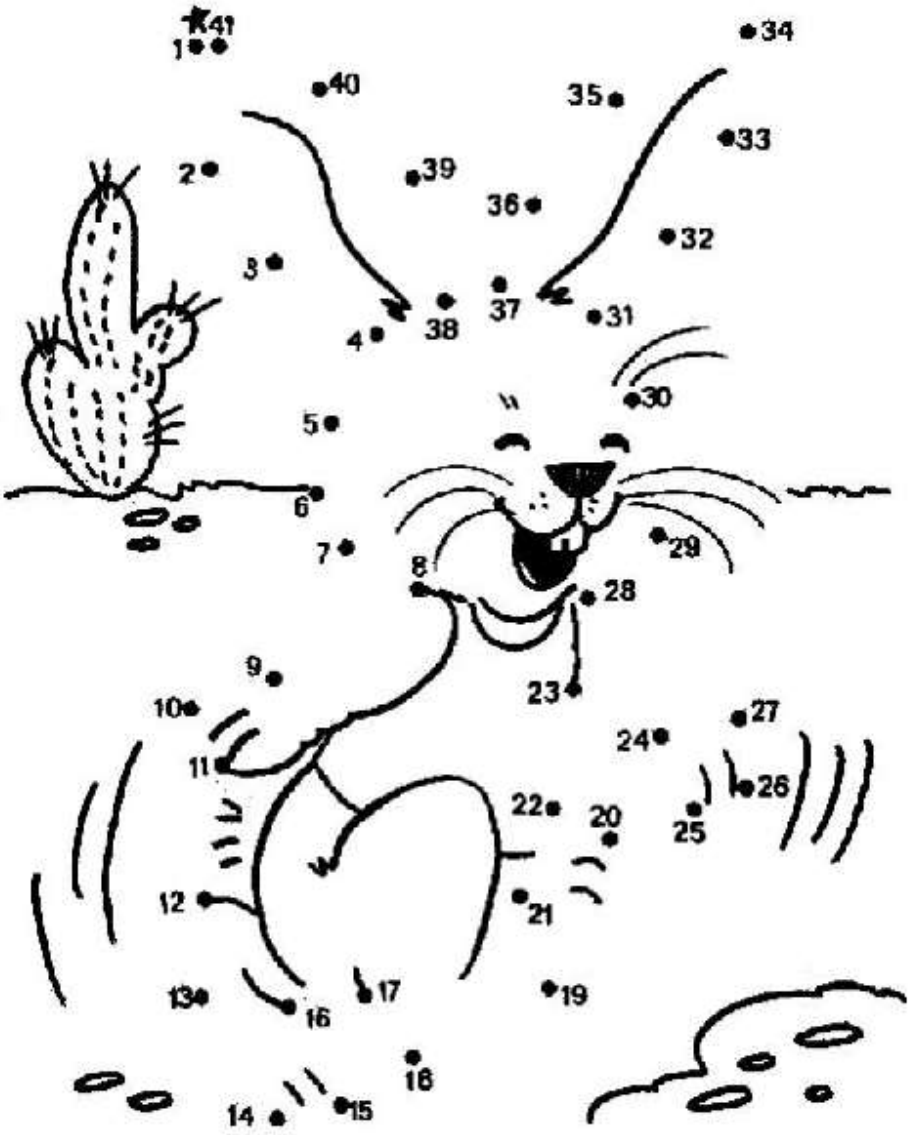


PRILOGA 37: Od pike do pike

Od pike do pike

Poveži pike od 1 do 41. Kaj se prikaže? Na koncu še pobarvaj.

Moje ime: _____



Razmnoževanje gradiva je dovoljeno zgolj za osebno uporabo in nepridobitno dejavnost.
Splošni pogoji na www.zastonj.info/ Obiščite PIKIJEV portal

Viri

1. Mravlje, F. (1999). Pozorno poslušanje z razumevanjem. Nova Gorica: Educa.
2. Srebot, R. & Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
3. Gasser, L. Gibalne aktivnosti otrok pri motnjah pozornosti in koncentracije. Citirano 26. aprila 2013. Dostopno na spletnem naslovu http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/

   Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motnjah_pozornosti.pdf
4. Dunlop, B. (2010). Concentration games for kids.

   Citirano 26. aprila 2013. Dostopno na spletnem naslovu http://www.livestrong.com/article/200665-concentration-games-for-kids/
5. Krnel, D., Hodnik Čadež, T. & Kokalj, T. (2012). Mlinček 1: slovenščina, matematika, spoznavanje okolja za prvi razred osnovne šole. Ljubljana: Modrijan.
6. Žerovnik, A. (1990). Igrajmo se, premagajmo težave: vaje za otroke s specifičnimi učnimi težavami. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
7. Pentek, M. (2007). Vaje za vadbo spomina in zbranosti.

   Citirano 26. aprila 2013. Dostopno na spletnem naslovu

   http://www.ambulanta-garmus.si/nasveti/spomin1.pdf)
8. Meta (2011). Word search.

   Citirano 23. aprila 2013. Dostopno na spletnem naslovu

   http://www.toolsforeducators.com/wordsearch/getResult.php
9. Nataša (2005). Bralne vaje - koncentracija (4 črke - 40 besed).

   Citirano 21. aprila 2013. Dostopno na spletnem naslovu

   http://www.uciteljska.net/ucit_search_podrobnosti.php?id=266)
10. Cicido, 12/2011. Gorinšek, D.
11. Duhec, januar 2011, strani 26–33.
12. Ciciban, januar 2009, št. 5.
13. Ciciban, september 2009, št. 1.
14. Stare Ravnik in drugi (1994). Igrajmo se šolo. Rišem in barvam. Jesenice: Antus.
15. Meta (2013). Piki. Citirano 30. junij 2013. Dostopno na spletnem naslovu http://www.piki.si

Naslov: **Razvijanje pozornosti in koncentracije**
Podnaslov: Zbirka vaj

Zbrala in uredila: Janja Vilar

Pisec spremne besede: Janja Vilar

Ostali sodelavci: Janja Pečelin
Brigita Škulj
Nina Hriberski
Urška Šteh
Stanka Perič
Meta Kumer
Nežka Ana Rajh

Lektoriral: Aleksander Gube

Oblikovanje: Marina Novak

Izdala in založila: OŠ LA Grosuplje

Odgovorna oseba: Janja Zupančič

Leto izdaje: 2013

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.952(0.034.2)
159.938.363.4(0.034.2)

RAZVIJANJE pozornosti in koncentracije [Elektronski vir] : zbirka vaj / zbrala in uredila Janja Vilar ; [pisec spremne besede Janja Vilar]. - El. knjiga. - Grosuplje : OŠ LA Grosuplje, 2013

Način dostopa (URL):
http://www.oslag.si/tovarniska/images/2013_14/dokumenti/vaje_za_koncentracijo_leto2013.pdf

ISBN 978-961-93618-0-1 (pdf)
1. Vilar, Janja
270788096