

Wskaźnik uwagi

Umiejętności metapoznawcze: samoregulacja

Kiedy go używać?

Przed rozpoczęciem zadania lub ćwiczenia

Co będziesz robić?

Przed rozpoczęciem zadania sprawdź swój poziom uwagi. Pomoże ci to przygotować się do zadań wymagających większego skupienia i zauważyć te, które nie wymagają tyle wysiłku.

Czego potrzebujesz?

- Karty pracy: „Wskaźnik uwagi” i strzałkę.
- Jednego małego gwoździka do papieru
- Nożyczek

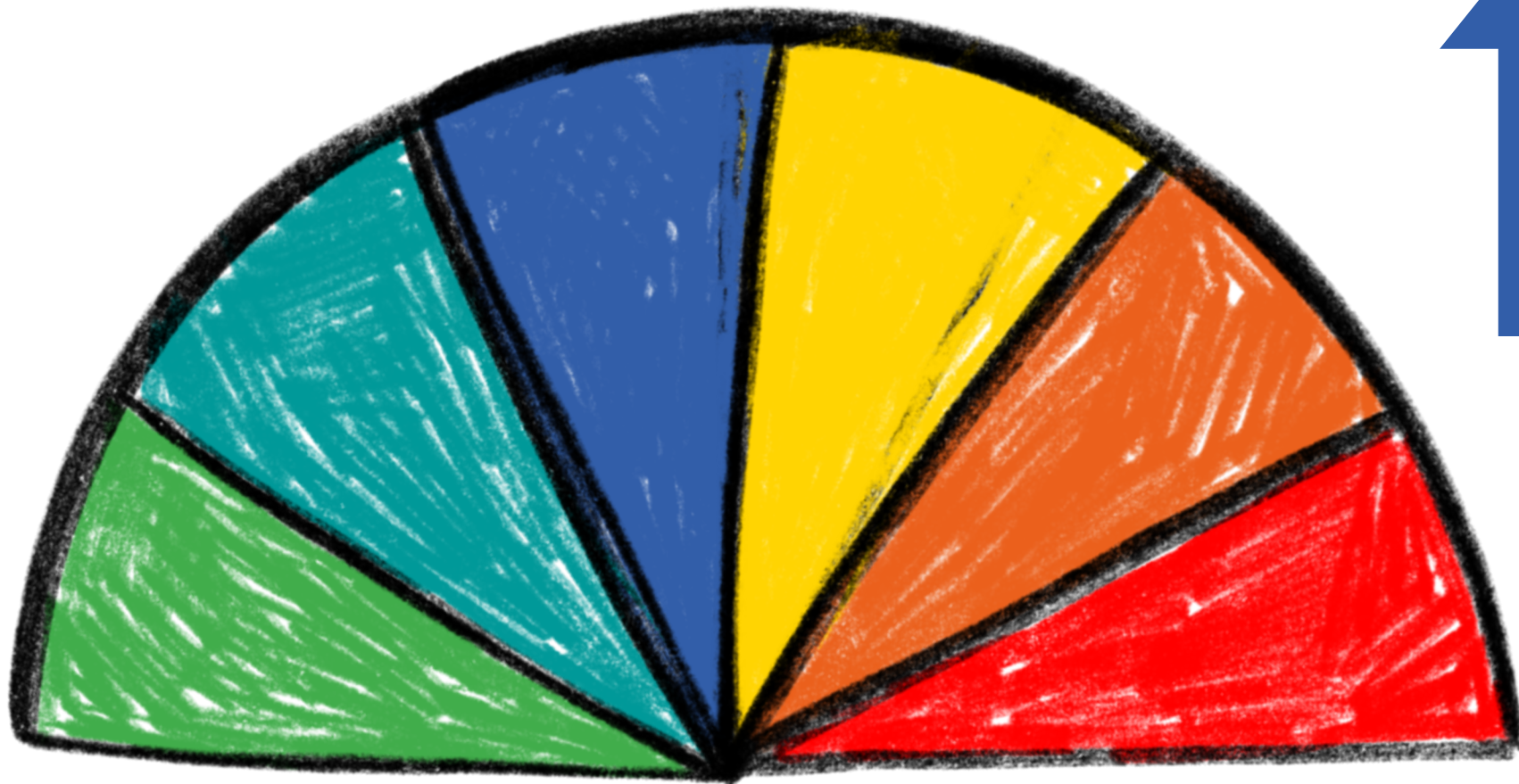
Jak go używać?

1. Wytnij kolorowy wskaźnik uwagi oraz strzałkę.
2. Przypnij strzałkę na środku u dołu wskaźnika uwagi.
3. Możesz teraz użyć wskaźnika uwagi przed różnymi zadaniami w czasie lekcji.
4. Aby zachować w pamięci, ile uwagi wymaga każde zadanie, możesz pokolorować puste szablony wskaźnika i wpisać na nich nazwę ćwiczenia.
5. Jeśli czujesz, że twoja uwaga jest na dobrym poziomie, pokoloruj wskaźnik na zielono lub niebiesko, a następnie rozpocznij ćwiczenie. Jeśli twoja uwaga jest niska, pokoloruj wskaźnik na pomarańczowo lub czerwono. Zanim zaczniesz ćwiczenie, powiedz o tym nauczycielowi lub poświęć chwilę na odpoczynek, na przykład korzystając z kart relaksacyjnych.

Znaczenie kolorów

Zielony	Mam dużo energii i jestem gotowy/a w pełni się skupić. Moja uwaga jest na najwyższym poziomie.
Niebieski	Czuję się dobrze, mogę się skupić przez dłuższy czas na wykonaniu zadania.
Granatowy	Czuję się trochę rozproszony/a, ale wciąż potrafię się skupić na zadaniu przez jakiś czas.
Żółty	Czuję się rozproszony/a, mogę się skupić na zadaniu tylko przez krótki czas.
Pomarańczowy	Łatwo się rozpraszam. Czuję, że nie mogę się skupić.
Czerwony	Nie mogę się skupić. Czuję, że moja uwaga jest znikoma.

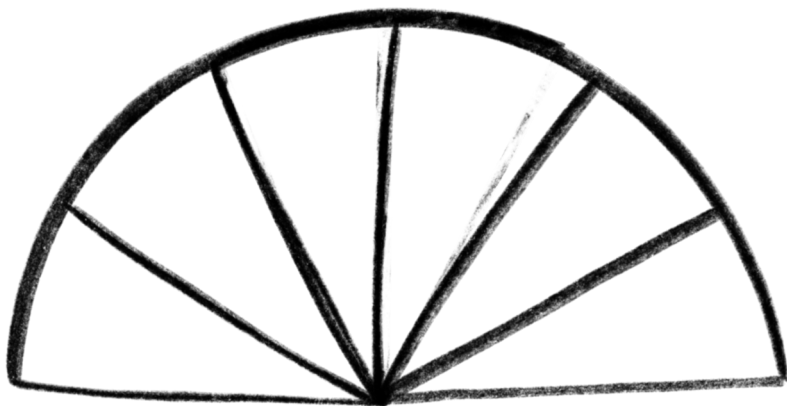
Wskaźnik uwagi



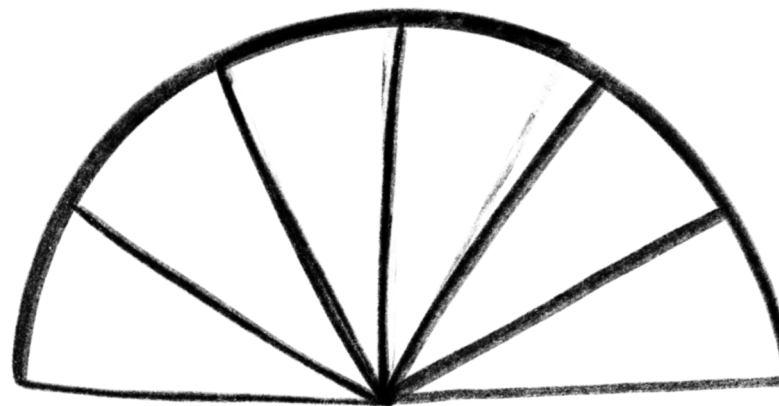
Dofinansowane przez
Unię Europejską

Wskaźnik uwagi

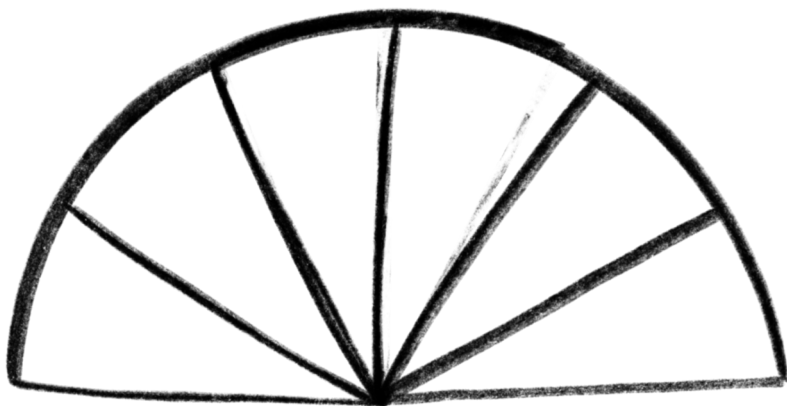
Nazwa zadania:



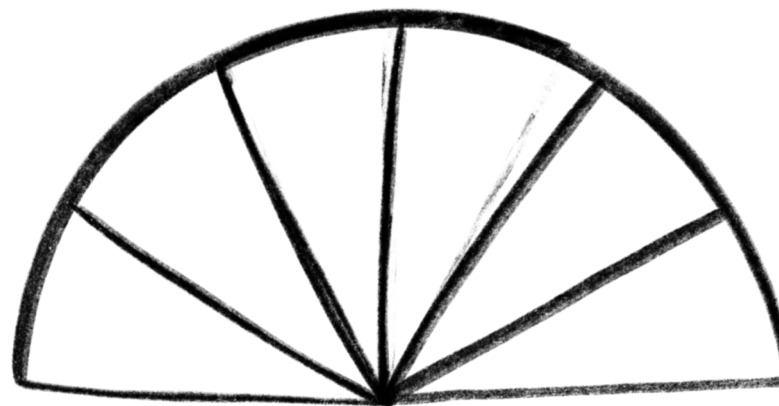
Nazwa zadania:



Nazwa zadania:



Nazwa zadania:



Dofinansowane przez
Unię Europejską