

Moc koncentracji - 101 dni

Prosty program ćwiczeń rozwijających
uwagę, cierpliwość i uważność dziecka

Dla rodzica i dziecka • krótkie zadania • widoczny postęp



Prawa autorskie



© Materiał edukacyjny „Moc koncentracji – 101 dni”.
Wszelkie prawa zastrzeżone.



Ten materiał został przygotowany do użytku własnego
w pracy rodzica z dzieckiem.



Nie wolno kopiować, odsprzedawać, rozpowszechniać
ani udostępniać całości lub fragmentów bez zgody autora.



Program ma charakter edukacyjny i wspierający.
Nie zastępuje diagnozy, terapii ani indywidualnej
pomocy specjalisty.



Dziękujemy za korzystanie z programu w sposób
uczciwy i odpowiedzialny.



Najlepsze efekty przynosi regularna,
spokojna praca krok po kroku.

Spis treści



03 — Wprowadzenie



04–09 — MODUŁ 1 —

Zanim zaczniemy: przygotowanie do 101 dni



10–19 — MODUŁ 2 —

DNI 1–27: Uczę się zatrzymywać uwagę



20–29 — MODUŁ 3 —

DNI 28–54: Ćwiczę cierpliwość i dokładność



30–39 — MODUŁ 4 —

DNI 55–81: Skupiam się podczas nauki



40–49 — MODUŁ 5 —

DNI 82–101: Potrafię kierować swoją uwagę



Program prowadzi dziecko krok po kroku:
dzień → zadanie → wykonuję → zaznaczam sukces.

Wprowadzenie

Jak korzystać z programu?

1



1. Wybierzcie jedną stronę programu zgodnie z numerem dnia.

2



2. Ćwiczcie krótko, najlepiej 5–10 minut dziennie.

3



3. Czytaj instrukcję spokojnie i pozwól dziecku działać krok po kroku.

4



4. Po wykonaniu zadania zaznaczcie sukces i pochwalcie wysiłek.

5



5. Jeśli coś jest trudne, wróćcie do ćwiczenia kolejnego dnia bez presji.



Dobry moment na ćwiczenie

- po ruchu
- po krótkim odpoczynku
- w spokojnym miejscu
- o stałej porze

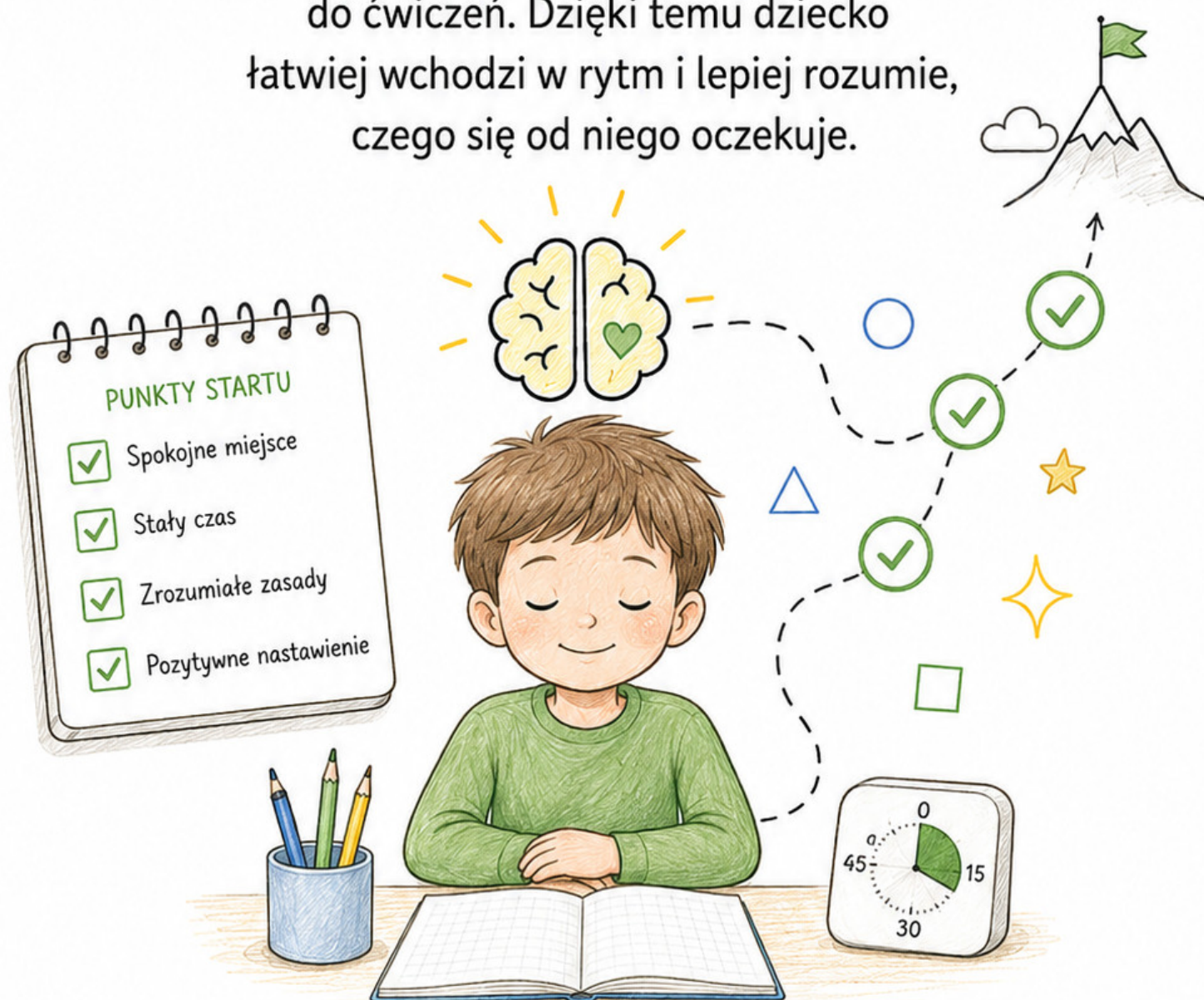


Najważniejsze są regularność, spokój i małe kroki. Nie chodzi o perfekcję, ale o codzienne wzmacnianie uwagi.

MODUŁ 1

Zanim zaczniemy: przygotowanie do 101 dni

Najpierw tworzymy spokojne warunki
do ćwiczeń. Dzięki temu dziecko
łatwiej wchodzi w rytm i lepiej rozumie,
czego się od niego oczekuje.



Czym naprawdę jest koncentracja?

Koncentracja to umiejętność kierowania uwagi na jedno zadanie przez określony czas.



1



Zauważam,
co mam zrobić

2



Zostaję
przy zadaniu

3



Wracam do zadania,
gdy coś mnie rozproszy



Koncentracja nie oznacza idealnego spokoju.
Oznacza ćwiczenie uwagi krok po kroku.



Najłatwiej skupiam się, gdy...



jest cicho

☐

wiem, co
mam zrobić

☐

jestem
po ruchu

☐

zadanie jest
krótkie

☐

ktoś wspiera mnie
spokojnie

☐

🌟 Dlaczego dziecko się rozprasza? 🌟



- 1** Za dużo bodźców –
hałas, ekran, ruch wokół.



- 2** Zmęczenie lub głód –
ciało potrzebuje wsparcia.



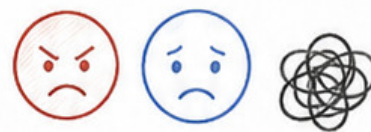
- 3** Zadanie jest zbyt trudne –
dziecko nie wie, od czego
zacząć.



- 4** Za mało ruchu –
ciało potrzebuje krótkiego
rozładowania napięcia.



- 5** Silne emocje –
złość, napięcie lub frustracja
zabierają uwagę.



🌟 Co pomaga? 🌟

- ✓ krótsze zadanie
- ✓ jasna instrukcja
- ✓ krótka przerwa
- ✓ mniej bodźców
- ✓ spokojny ton dorosłego

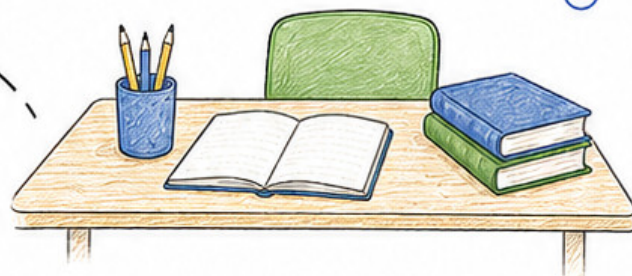


Nasz spokojny rytuał koncentracji

1. Wyciszamy otoczenie



2. Przygotowujemy miejsce i potrzebne rzeczy



3. Ustalamy krótki czas: 5-10 minut



4. Kończymy pochwałą i zaznaczeniem sukcesu



Nasza pora:



Nasze miejsce:



Co pomaga mojemu dziecku się skupić?



Stały, spokojny rytuał daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

Jak wspierać dziecko bez presji?



Mów częściej



“Spróbujmy razem.”



“Widzę twój wysiłek.”



“Zróbmy krótką przerwę i wróćmy.”



“Krok po kroku — dasz radę.”



Unikaj



“Skup się natychmiast.”



“Przestań się wiercić.”



“To przecież łatwe.”



“Znowu nie możesz usiedzieć.”



Pamiętaj



Chwal wysiłek, nie tylko efekt.



Mów spokojnie i krótko.



Dawaj wsparcie, a nie presję.

Mój punkt startowy

Sprawdzam, od czego zaczynamy



Utrzymuje uwagę przez
kilka minut

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐



Kończy proste zadanie

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐



Wraca do zadania
po rozproszeniu

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐



Czeka na swoją kolej

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐



Siedzi spokojnie
przez krótki czas

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Mocne strony mojego dziecka:

.....

.....



Najtrudniejsze momenty:

.....

.....



Nasz cel na najbliższe 101 dni:

.....

.....



Data rozpoczęcia:

MODUŁ 2

DNI 1–27:

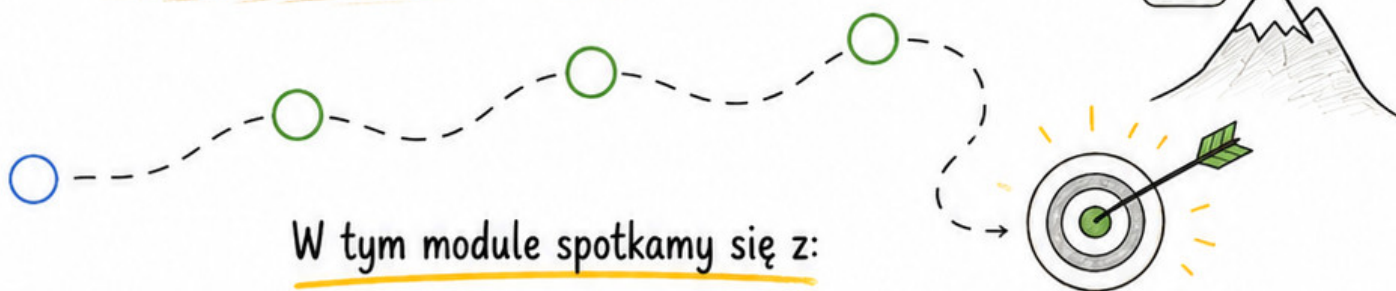
Uczę się zatrzymywać uwagę

W tym module dziecko ćwiczy pierwsze kroki skupienia: patrzenie, wybieranie, zauważanie i kończenie prostego zadania.

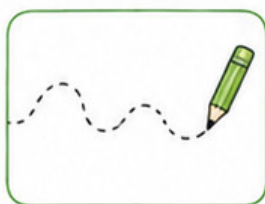


W tym module ćwiczymy:

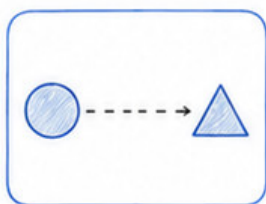
- ✓ zatrzymywanie wzroku
- ✓ wybieranie tego, co ważne
- ✓ kończenie małego zadania
- ✓ zaznaczanie sukcesu



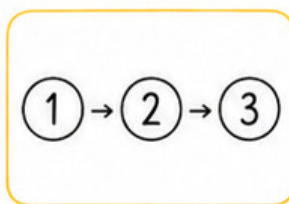
W tym module spotkamy się z:



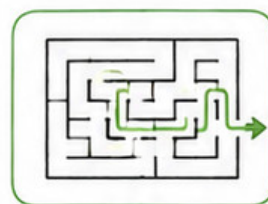
ćwiczeniami
po śladzie



dopasowywaniem
elementów



układaniem
kolejności



krótkimi
labiryntami

Dni 1-3



Uczę się patrzeć i wybierać



1 Dzień 1 – Śledzę linię



Cel:
skupiam wzrok



Zadanie:
Poprowadź palec po linii
od START do META.

START



META

Zrobione



2 Dzień 2 – Znajdź pary



Cel:
zauważam szczegóły



Zadanie:
Połącz takie same obrazki.



Zrobione



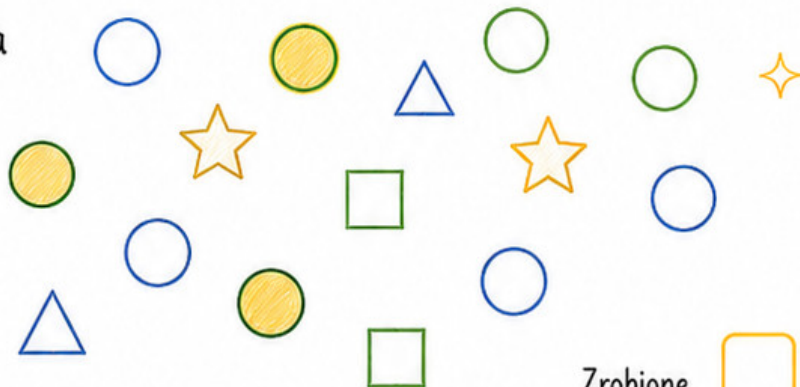
3 Dzień 3 – Tylko żółte koła



Cel:
wybieram to, co ważne



Zadanie:
Zaznacz tylko żółte kółka.



Zrobione



Dni 4-6

Ćwiczę patrzenie krok po kroku

Dzień 4 — Idę po śladzie



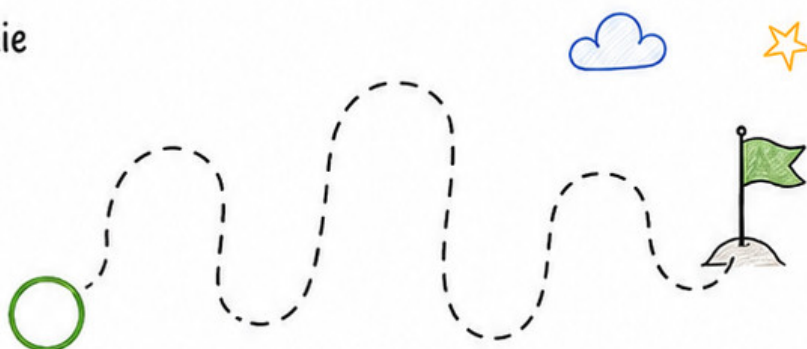
Cel:

prowadzę uwagę
krok po kroku.



Zadanie:

Przejdź palcem
po krętej ścieżce.



Zrobione

☐

Dzień 5 — Dokończ sekwencję



Cel:

zauważam porządek.



Zadanie:

Uzupełnij brakujący
element.



Zrobione

☐

Dzień 6 — Policz i zaznacz



Cel:

patrzę dokładnie.



Zadanie:

Policz gwiazdki
i zakreśl właściwą liczbę.



3	4	5	6	7
---	---	---	---	---

Zrobione

☐

Dni 7-9

Zatrzymuję uwagę na zadaniu

Dzień 7 – Co się nie zgadza?



Cel: znajduję różnicę



Zadanie: Zaznacz obrazek, który jest inny.



Zrobione

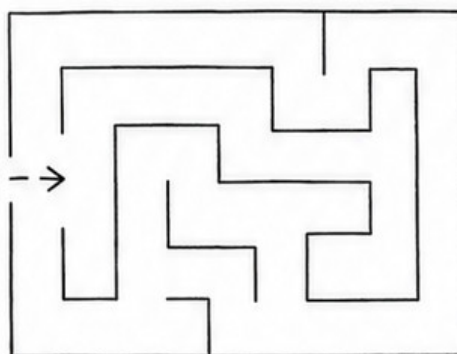
Dzień 8 – Droga do kwiatu



Cel: utrzymuję uwagę do końca



Zadanie: Pomóż pszczołce dolecieć do kwiatu.



Zrobione

Dzień 9 – Ułóż kolejność



Cel: myślę po kolei



Zadanie: Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione

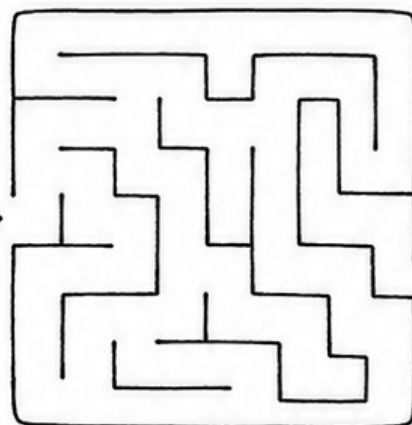
☀ Dni 10–12 ☀

Patrzę uważnie i nie gubię celu

1. Dzień 10 – Labirynt do książki

Cel: nie gubię celu.

Zadanie: Znajdź drogę do książki.

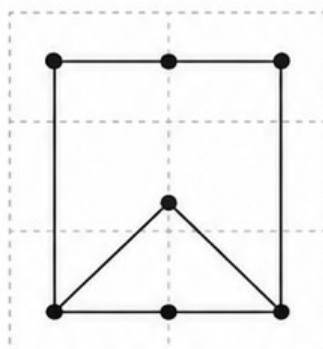


☐ Zrobione

2. Dzień 11 – Przepisz wzór

Cel: patrzę i odtwarzam.

Zadanie: Narysuj taki sam układ kropek i linii.

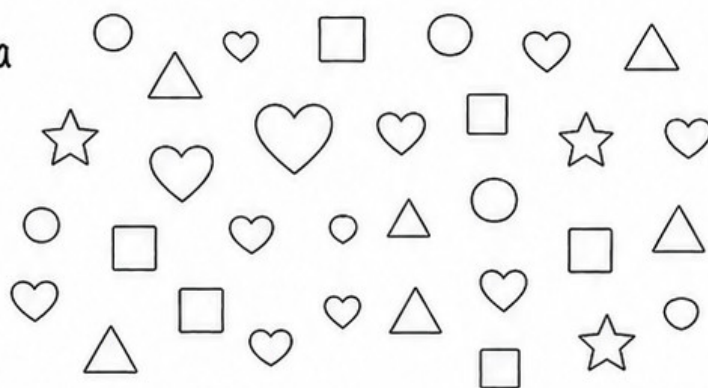


☐ Zrobione

3. Dzień 12 – Znajdź małe serca

Cel: patrzę uważnie.

Zadanie: Otocz 5 małych serc.



☐ Zrobione

Dni 13-15

Filtruję wzrok i pracuję po kolei

1 Dzień 13 – Szukam litery A



Cel: filtruję wzrok



Zadanie: Zakreśl
wszystkie litery A.



Zrobione

B	A	F	A	D	K	A	G
A	C	H	L	A	M	B	E
G	A	D	J	A	P	T	A
K	L	A	N	B	A	C	R
A	Q	F	A	U	A	H	D

2 Dzień 14 – Połącz liczby



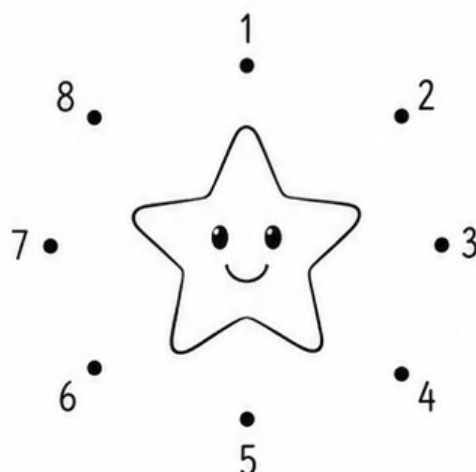
Cel: idę krok po kroku



Zadanie: Połącz
punkty od 1 do 8.



Zrobione



3 Dzień 15 – Połącz z konturem



Cel: patrzę dokładnie



Zadanie: Połącz obrazek
z właściwym konturem.



Zrobione



Dni 16-18

Porównuję, słucham instrukcji i prowadzę uwagę

16 Dzień 16 – Kolor według instrukcji

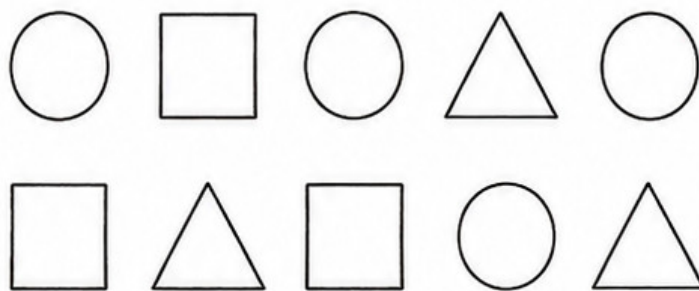


Cel: słucham i działam po kolei



Zadanie:

Pokoloruj 2 koła na żółto,
2 kwadraty na zielono
i 1 trójkąt na niebiesko.



Zrobione

17 Dzień 17 – Taki sam układ



Cel: porównuję uważnie



Zadanie:

Zaznacz rząd taki sam jak wzór.

WZÓR:



Zrobione

18 Dzień 18 – Droga z lewej do prawej

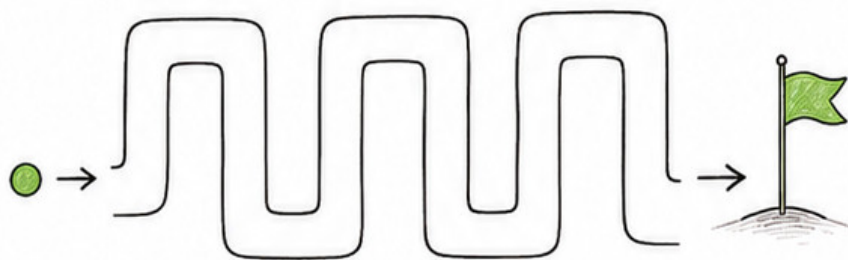


Cel: utrzymuję uwagę



Zadanie:

Poprowadź linię
po ścieżce bez odrywania.



Zrobione

☺ Dni 19–21 ☺

Wybieram to, co ważne

1 Dzień 19 — Co pasuje do nauki?

Cel: wybieram to, co ważne

Zadanie: Zaznacz tylko rzeczy potrzebne do nauki.

☐☐☐☐☐☐

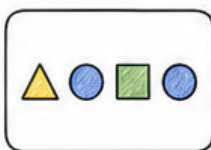
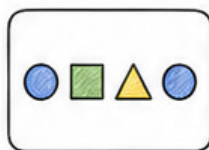
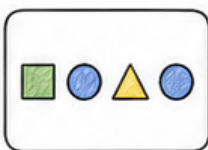
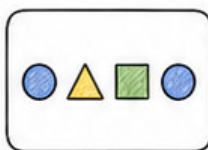
☐ Zrobione

2 Dzień 20 — Znajdź ukryty wzór

Cel: patrzę do końca

Zadanie: Odszukaj taki sam wzór jak na karcie wzorcowej.

Karta wzorcowa

☐☐☐☐

☐ Zrobione

3 Dzień 21 — Dwie instrukcje

Cel: pamiętam, co mam zrobić

Zadanie:

1. Zakreśl gwiazdkę.
2. Pokoloruj serce.



☐ Zrobione

Dni 22-24

Porównuję i grupuję

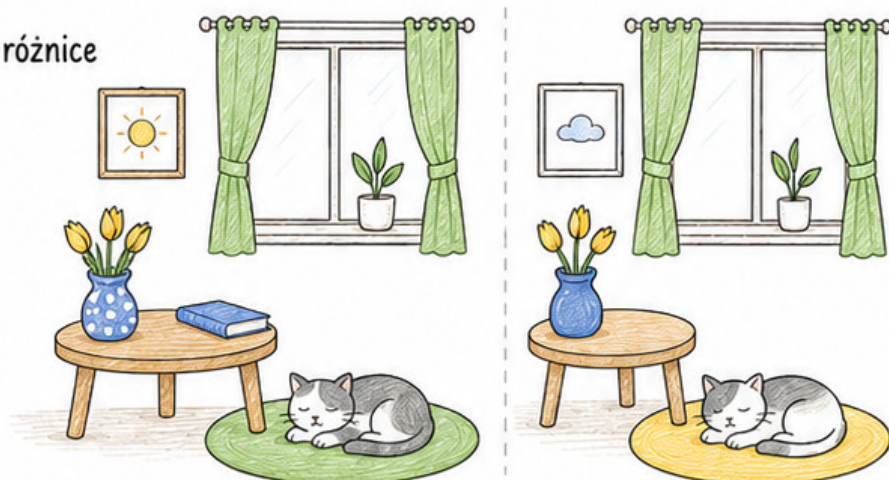
1. Dzień 22 — Znajdź 3 różnice

Cel: patrzę uważnie

Zadanie:

Znajdź 3 różnice.

☐ Zrobione



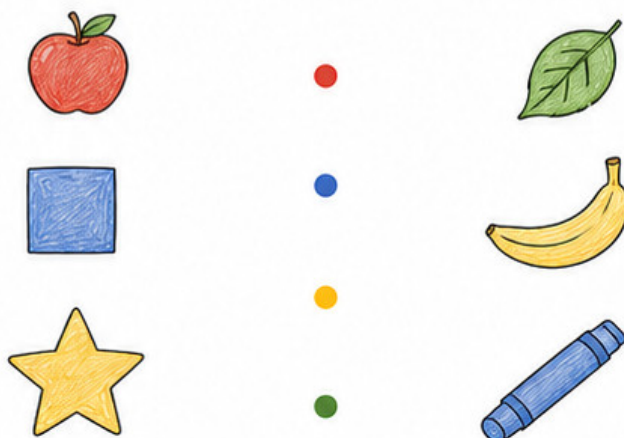
2. Dzień 23 — Grupuję po kolorze

Cel: porządkuję uwagę

Zadanie:

Połącz elementy w tym samym kolorze.

☐ Zrobione



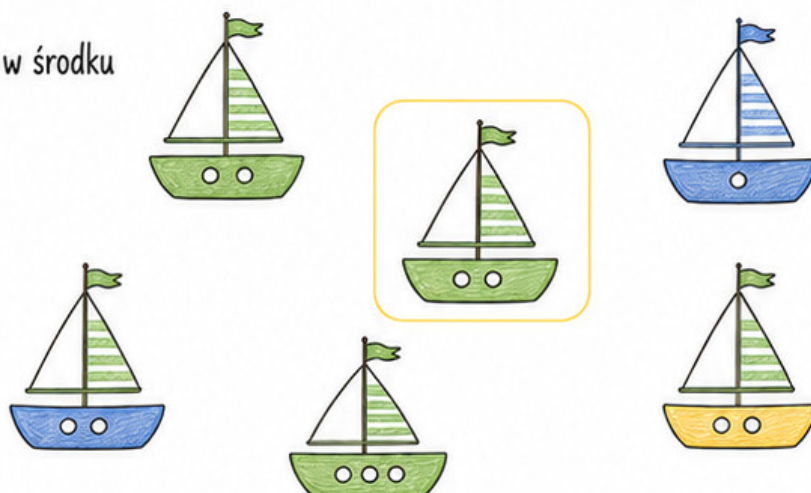
3. Dzień 24 — Taki sam jak w środku

Cel: porównuję obrazki

Zadanie:

Zaznacz obrazki takie same jak wzór w środku.

☐ Zrobione



Dni 25-27

Kończę zadanie i widzę swój sukces

25 Dzień 25 – Dokończ do końca

★ Cel: kończę małe zadanie



Zadanie:

Uzupełnij brakujące kształty
w całym rzędzie.



☐ Zrobione

26 Dzień 26 – Najkrótsza droga

★ Cel: patrzę i wybieram



Zadanie:

Zaznacz najkrótszą
drogę do celu.



☐ Zrobione

27 Dzień 27 – Mój mini sukces

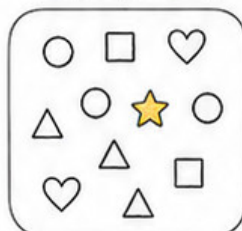
★ Cel: zauważam postęp



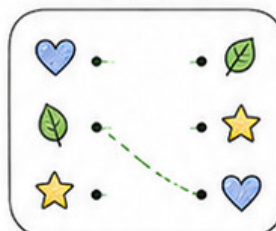
Zadanie:

Wykonaj 3 małe kroki:
znajdź gwiazdkę, połącz parę
i zaznacz sukces.

1
Znajdź gwiazdkę.



2
Połącz parę.



3
Zaznacz sukces.



☐ Zrobione

MODUŁ 3

DNI 28–54:

Ćwiczę cierpliwość i dokładność

W tym module dziecko ćwiczy spokojne kończenie zadania, dokładne patrzenie, porównywanie i sprawdzanie szczegółów bez pośpiechu.

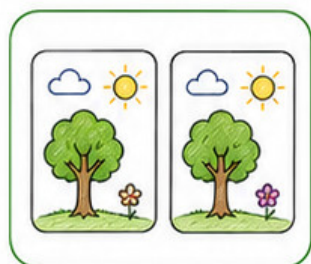


W tym module ćwiczymy:

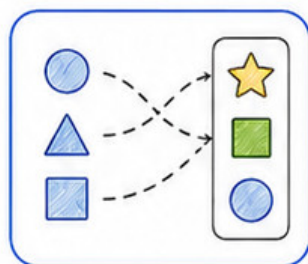
- ✓ cierpliwe działanie
- ✓ dokładne porównywanie
- ✓ zauważanie różnic
- ✓ kończenie zadania do końca



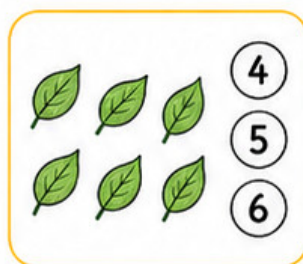
W tym module spotkamy się z:



szukaniem różnic



dopasowywaniem
wzorów



liczeniem
elementów



spokojnym
kończeniem zadań

Dni 28-30

Ćwiczę dokładne patrzenie

28 Dzień 28 – Dokończ wzór



Cel:

zauważam kolejność



Zadanie:

Uzupełnij brakujące kształty.

Zrobione

☐

29 Dzień 29 – Policz dokładnie



Cel:

liczę cierpliwie



Zadanie:

Policz gwiazdki i zaznacz właściwą liczbę.



Zrobione

☐

30 Dzień 30 – Znajdź pary



Cel:

porównuję szczegóły



Zadanie:

Połącz takie same obrazki.



Zrobione

☐

Dni 31-33

Pracuję spokojnie i dokładnie

31 Dzień 31 – Znajdź 5 różnic



Cel: patrzę uważnie

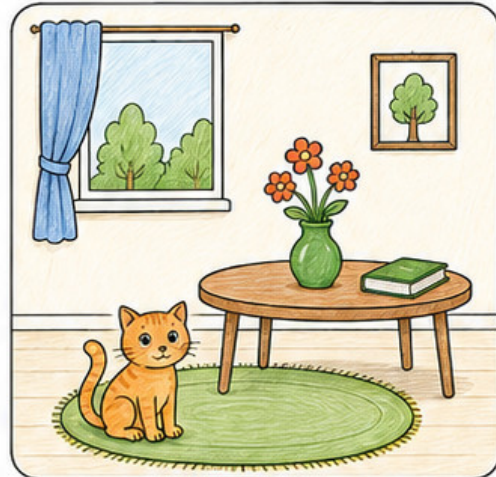


Zadanie:

Znajdź 5 różnic.



Zrobione



32 Dzień 32 – Połącz z konturem



Cel: dopasowuję dokładnie



Zadanie:

Połącz obrazek z właściwym konturem.



Zrobione



33 Dzień 33 – Od najmniejszego do największego



Cel: porządkuję krok po kroku



Zadanie:

Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione



Dni 34-36

Nie spieszę się i sprawdzam

34 Dzień 34 – Kolor według instrukcji

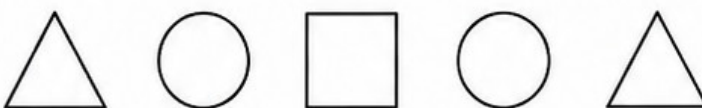


Cel: słucham i działam po kolei



Zadanie:

Pokoloruj 2 koła na żółto,
2 kwadraty na zielono
i 1 trójkąt na niebiesko.



☐ Zrobione

35 Dzień 35 – Taki sam wzór



Cel: porównuję uważnie

WZÓR:



Zadanie:

Zaznacz rząd
taki sam jak wzór.



36 Dzień 36 – Znajdź małe serca

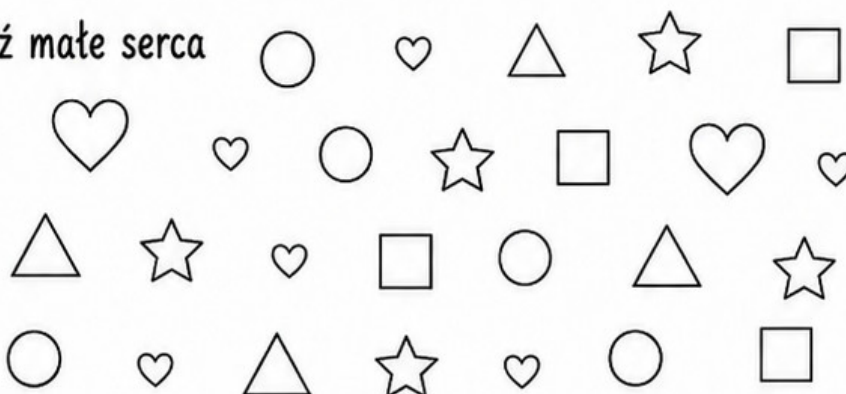


Cel: patrzę do końca



Zadanie:

Otocz 5 małych serc.



☐ Zrobione

Dni 37-39

Patrzę do końca

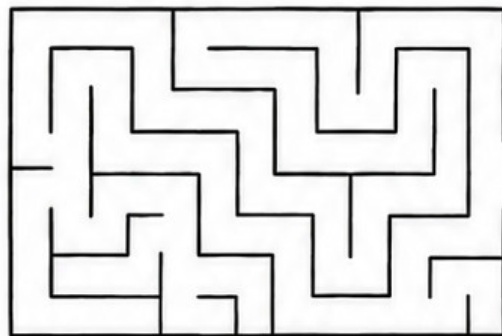
37 Dzień 37 – Labirynt do książki



Cel:
nie gubię celu



Zadanie:
Znajdź drogę
do książki.



Zrobione

☐

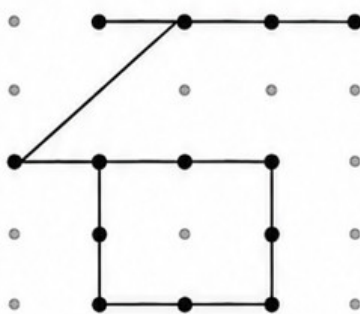
38 Dzień 38 – Przepisz wzór



Cel:
patrzę i odtwarzam



Zadanie:
Narysuj taki sam
układ kropek i linii.



Zrobione

☐

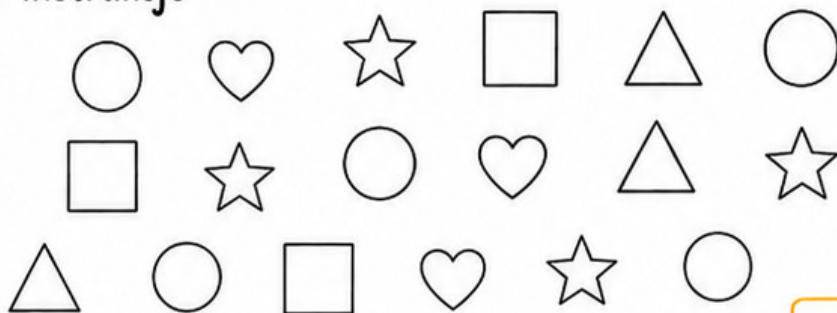
39 Dzień 39 – Dwie instrukcje



Cel:
pamiętam, co mam zrobić



Zadanie:
1. Zakreśl koło.
2. Pokoloruj trójkąt.



Zrobione

☐

Dni 40-42

Kończę zadanie bez pośpiechu

40 Dzień 40 – Co się nie zgadza?

 **Cel:**
znajduję różnicę

 **Zadanie:**
Zaznacz obrazek, który jest inny.

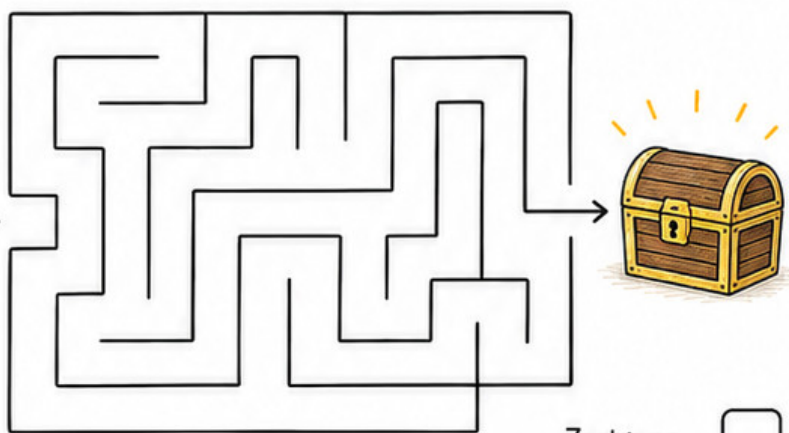


Zrobione ☐

41 Dzień 41 – Droga do skarbu

 **Cel:**
utrzymuję uwagę do końca

 **Zadanie:**
Pomóż dojść do skrzyni.

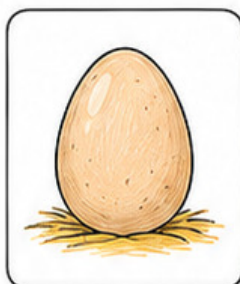


Zrobione ☐

42 Dzień 42 – Ułóż kolejność

 **Cel:**
myślę po kolei

 **Zadanie:**
Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione ☐

Dni 43-45

Ćwiczę dokładność ręki i oka

43 Dzień 43 – Idę po śladzie



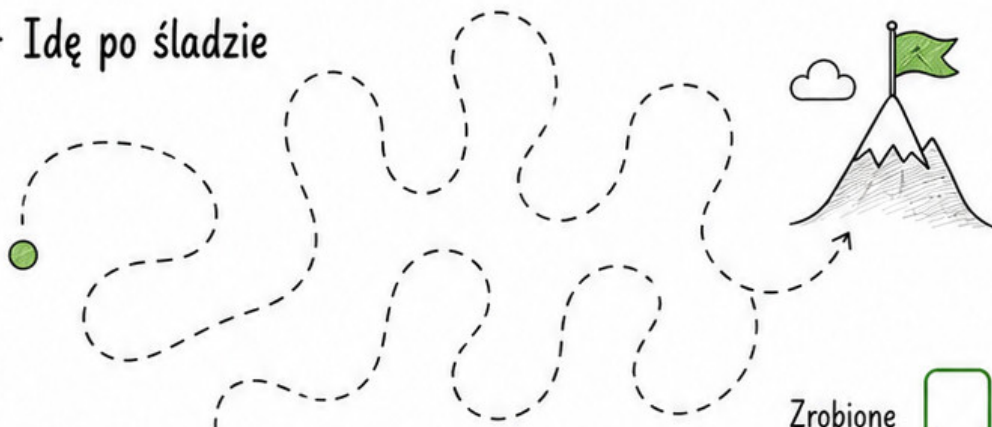
Cel:

prowadzę uwagę
spokojnie



Zadanie:

Przejdź palcem
po ścieżce.



Zrobione

☐

44 Dzień 44 – Połącz liczby



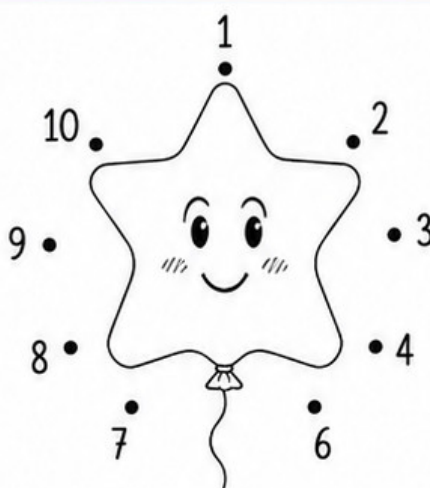
Cel:

działam krok po kroku



Zadanie:

Połącz punkty od 1 do 10.



Zrobione

☐

45 Dzień 45 – Szukam cyfry 4



Cel:

filtruję wzrok



Zadanie:

Zakreśl wszystkie
cyfry 4.

4	7	1	4	9	2	4	6	8	3
2	4	6	5	4	8	1	4	7	0
9	3	4	2	6	4	5	7	4	1
8	4	0	9	3	1	4	2	6	4
4	5	7	4	8	3	2	4	9	6

Zrobione

☐

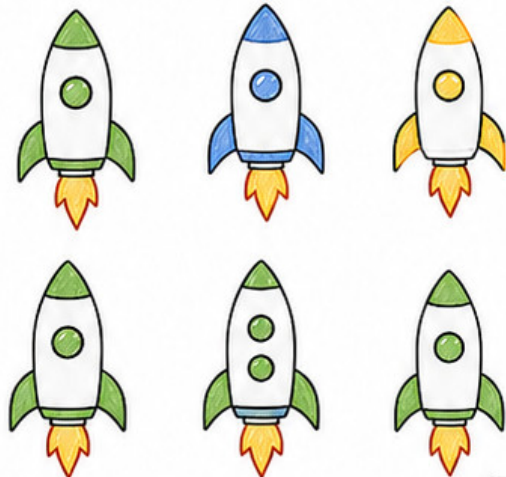
Dni 46-48

Porównuję i poprawiam

46 Dzień 46 – Taki sam jak w środku

 Cel: porównuję obrazki

 Zadanie:
Zaznacz obrazki
takie same jak
wzór w środku.



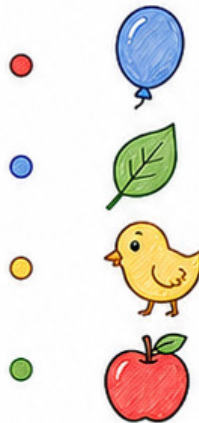
Zrobione

☐

47 Dzień 47 – Grupuję po kolorze

 Cel: porządkuję uwagę

 Zadanie:
Połącz elementy
w tym samym kolorze.



Zrobione

☐

48 Dzień 48 – Dorysuj drugą połowę

 Cel: pracuję dokładnie

 Zadanie:
Dorysuj drugą
połowę motyla.



Zrobione

☐

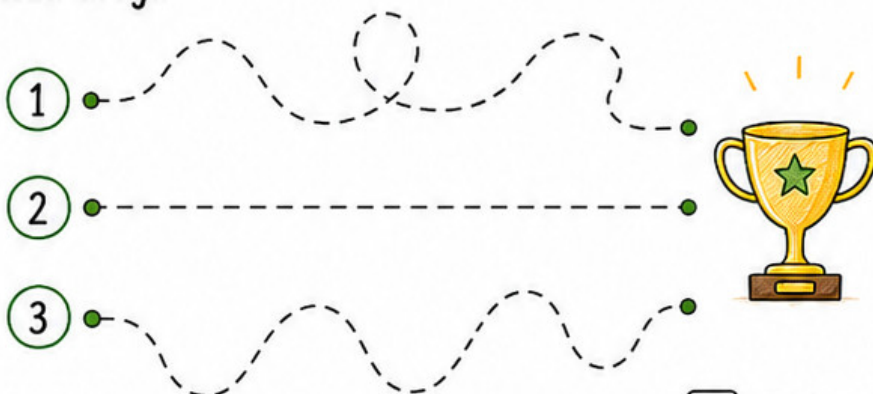
Dni 49-51

Testem cierpliwy

49 Dzień 49 – Najkrótsza droga

 Cel: patrzę i wybieram

 Zadanie:
Zaznacz najkrótszą
drogę do celu.



☐ Zrobione

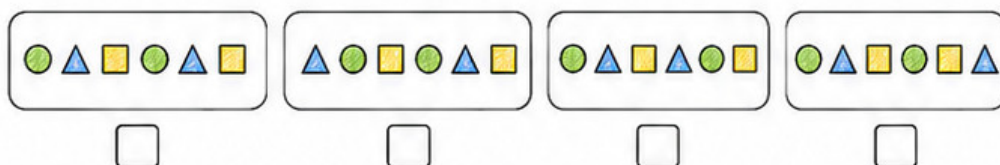
50 Dzień 50 – Znajdź ukryty wzór

Karta wzorcowa



 Cel: porównuję do końca

 Zadanie:
Odszukaj taki sam
wzór jak na karcie
wzorcowej.

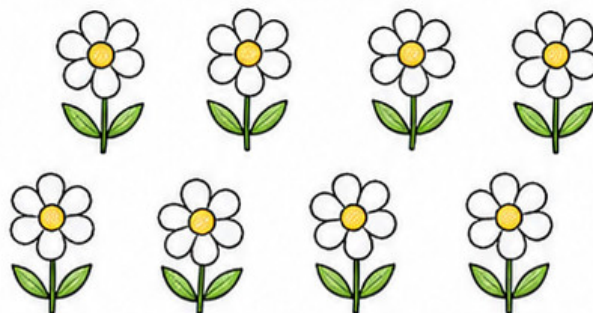


☐ Zrobione

51 Dzień 51 – Policz i zaznacz

 Cel: liczę dokładnie

 Zadanie:
Policz kwiaty
i zaznacz właściwą
liczbę.



6 7 8 9 10

☐ Zrobione

Dni 52-54

Pracuję dokładnie do końca

52 Dzień 52 – Połącz pary



Cel:

dopasowuję spokojnie



Zadanie:

Połącz takie same obrazki.



.



.



.



.



.



.



.



.

Zrobione

☐

53 Dzień 53 – Znajdź 3 różnice



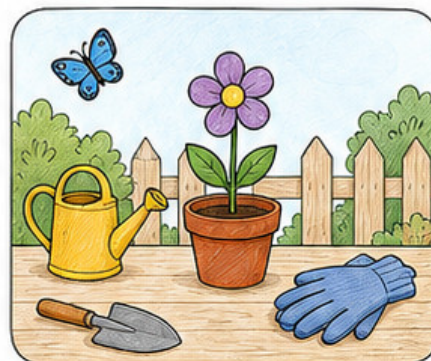
Cel:

sprawdzam szczegóły



Zadanie:

Znajdź 3 różnice.



Zrobione

☐

54 Dzień 54 – Mój spokojny sukces



Cel:

widzę swój postęp

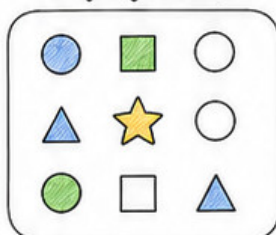


Zadanie:

Wykonaj 3 małe kroki:
znajdź gwiazdkę,
połącz parę
i zaznacz sukces.

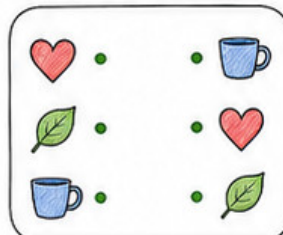
1

Znajdź gwiazdkę.



2

Połącz parę.



3

Zaznacz sukces.



Zrobione

☐

MODUŁ 4

DNI 55–81:

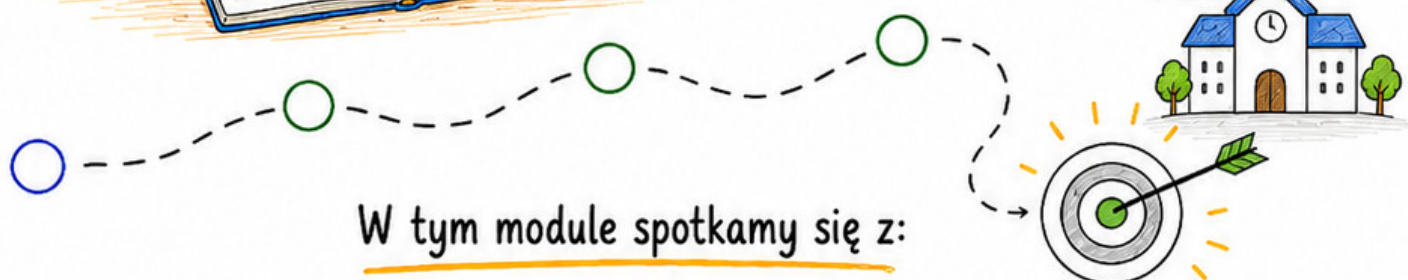
Skupiam się podczas nauki

W tym module dziecko ćwiczy, jak pozostać skupionym podczas nauki, uważnie słuchać poleceń, dokładnie porównywać i spokojnie kończyć zadania. Małe kroki prowadzą do wielkich efektów!

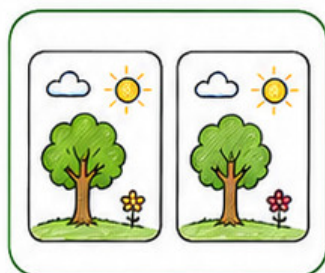


W tym module ćwiczymy:

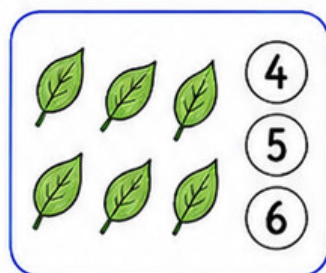
- ✓ uważne słuchanie
- ✓ pracę krok po kroku
- ✓ sprawdzanie szczegółów
- ✓ kończenie zadania do końca



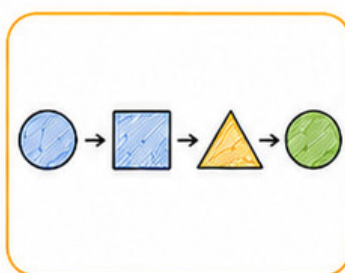
W tym module spotkamy się z:



szukaniem wzorów



liczeniem elementów



porządkowaniem
kolejności



spokojnym
skupieniem

Dni 55-57

Słucham, patrzę i działam

55 Dzień 55 – Kolor według instrukcji



Cel:

słucham i działam po kolei



Zadanie:

Pokoloruj 2 książki na żółto,
2 ołówki na zielono
i 1 gwiazdkę na niebiesko.



Zrobione

☐

56 Dzień 56 – Taki sam wzór

WZÓR:



Cel:

porównuję uważnie



Zadanie:

Zaznacz rząd
taki sam jak wzór.



57 Dzień 57 – Policz kredki



Cel:

liczę spokojnie



Zadanie:

Policz kredki
i zaznacz właściwą liczbę.

4

5

6

7

8

Dni 58-60

Skupiam się na zadaniu

58 Dzień 58 – Droga do zeszytu



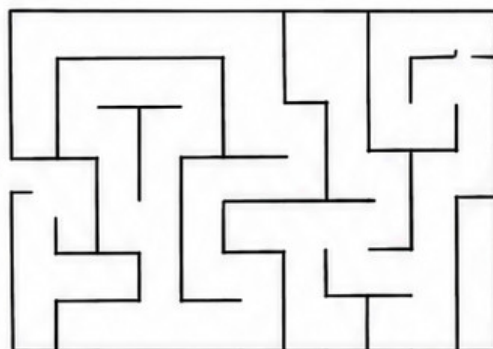
Cel:

utrzymuję uwagę
do końca



Zadanie:

Znajdź drogę do zeszytu.



Zrobione

☐

59 Dzień 59 – Połącz z konturem



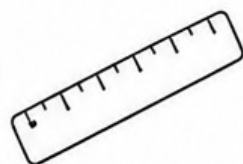
Cel:

dopasowuję dokładnie



Zadanie:

Połącz obrazek
z właściwym konturem.



Zrobione

☐

60 Dzień 60 – Od najmniejszego do największego



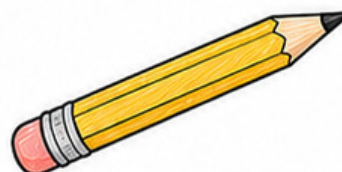
Cel:

porządkuję krok po kroku



Zadanie:

Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione

☐

Dni 61-63

Patrzę i zapamiętuję

61 Dzień 61 – Znajdź 5 różnic

 Cel:
patrzę uważnie

 Zadanie:
Znajdź 5 różnic.



Zrobione ☐

62 Dzień 62 – Znajdź ukryty wzór

 Cel:
porównuję do końca

 Zadanie:
Odszukaj taki sam wzór jak na karcie wzorcowej.

Karta wzorcowa



1

3

2

4

Zrobione ☐

63 Dzień 63 – Szukam litery A

 Cel:
filtruję wzrok

 Zadanie:
Zakreśl wszystkie litery A.

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

Zrobione ☐

Dni 64-66

Pracuję krok po kroku

64 Dzień 64 – Idę po śladzie



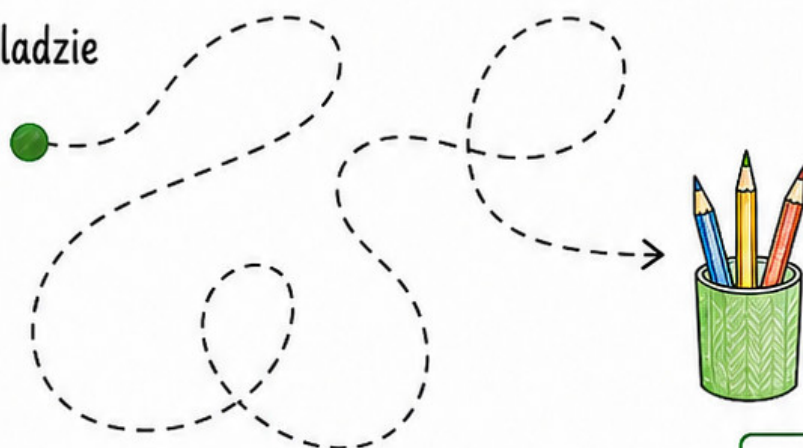
Cel:

prowadzę uwagę spokojnie



Zadanie:

Przejdź palcem po ścieżce.



Zrobione

☐

65 Dzień 65 – Połącz liczby



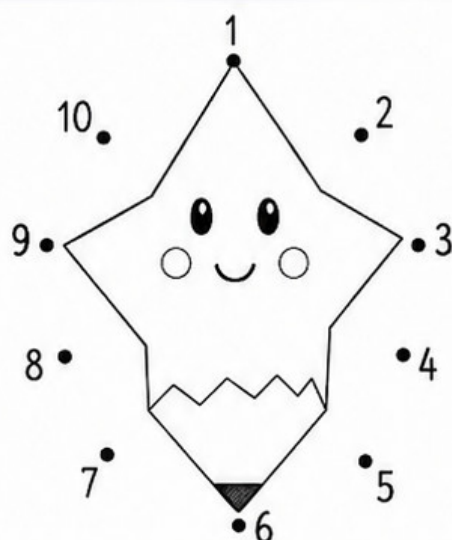
Cel:

działam krok po kroku



Zadanie:

Połącz punkty od 1 do 10.



Zrobione

☐

66 Dzień 66 – Dwie instrukcje



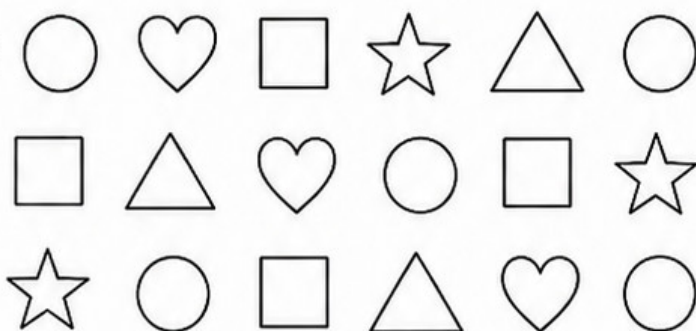
Cel:

pamiętam, co mam zrobić



Zadanie:

1. Zakreśl kwadrat.
2. Pokoloruj trójkąt.



Zrobione

☐

Dni 67-69

Utrzymuję uwagę podczas nauki

67 Dzień 67 – Dokończ wzór



Cel:

zauważam kolejność



Zadanie:

Uzupełnij brakujące elementy.

Zrobione

☐

68 Dzień 68 – Policz książki



Cel:

liczę cierpliwie



Zadanie:

Policz książki i zaznacz właściwą liczbę.

5

6

7

8

9

Zrobione

☐

69 Dzień 69 – Znajdź pary



Cel:

porównuję szczegóły



Zadanie:

Połącz takie same obrazki.



.

.

.

.

.

.

.

.



Zrobione

☐

Dni 70-72

Porównuję i wybieram

70 Dzień 70 – Co się nie zgadza?



Cel:

znajduję różnicę



Zadanie:

Zaznacz obrazek,
który jest inny.



Zrobione

☐

71 Dzień 71 – Najkrótsza droga



Cel:

patrzę i wybieram



Zadanie:

Zaznacz najkrótszą
drogę do celu.



1

2

3



Zrobione

☐

72 Dzień 72 – Ułóż kolejność



Cel:

myślę po kolei



Zadanie:

Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione

☐

Dni 73-75

Jestem coraz bardziej skupiony

73 Dzień 73 – Idę po śladzie



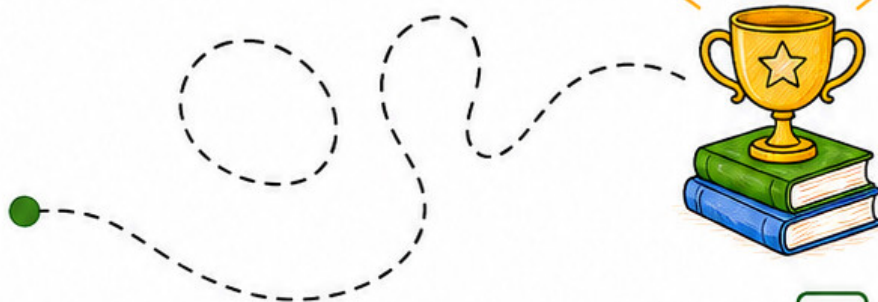
Cel:

prowadzę uwagę do końca



Zadanie:

Przejdź palcem po ścieżce.



Zrobione

☐

74 Dzień 74 – Przepisz wzór



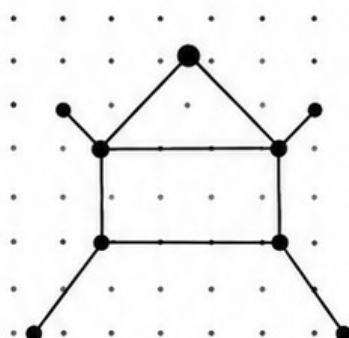
Cel:

patrzę i odtwarzam



Zadanie:

Narysuj taki sam układ kropek i linii.



Zrobione

☐

75 Dzień 75 – Szukam cyfry 6



Cel:

filtruję wzrok



Zadanie:

Zakreśl wszystkie cyfry 6.

2	6	3	8	6	1	4	6	9	5
7	1	6	2	9	3	6	4	0	6
5	6	8	6	1	7	2	6	3	9
4	0	2	6	7	5	6	1	8	6
9	3	6	4	0	2	6	7	1	6

Zrobione

☐

Dni 76-78

Skupiam wzrok i pamięć

76 Dzień 76 – Taki sam jak w środku



Cel:

porównuję obrazki



Zadanie:

Zaznacz obrazki takie same jak wzór w środku.



Zrobione

☐

77 Dzień 77 – Grupuję po kolorze



Cel:

porządkuję uwagę



Zadanie:

Połącz elementy w tym samym kolorze.



•



•



•



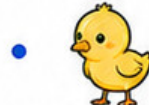
•



•



•



•



•

Zrobione

☐

78 Dzień 78 – Dorysuj drugą połowę



Cel:

pracuję dokładnie



Zadanie:

Dorysuj drugą połowę sowy.



Zrobione

☐

Dni 79-81

Kończę i sprawdzam

79 Dzień 79 – Najkrótsza droga



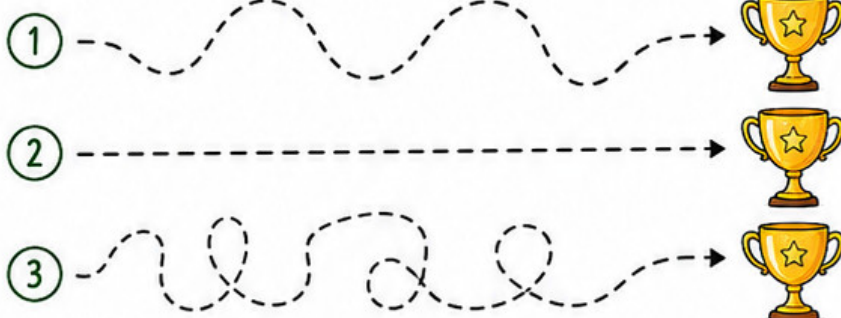
Cel:

patrzę i wybieram



Zadanie:

Zaznacz najkrótszą drogę do celu.



Zrobione

☐

80 Dzień 80 – Znajdź taki sam wzór



Cel:

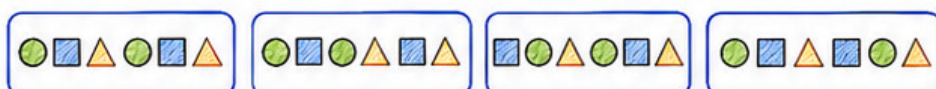
porównuję do końca



Zadanie:

Odszukaj taki sam wzór jak na karcie wzorcowej.

Karta wzorcowa

☐☐☐☐

Zrobione

☐

81 Dzień 81 – Policz i zaznacz



Cel:

liczę dokładnie



Zadanie:

Policz książki i zaznacz właściwą liczbę.



6

7

8

9

10

Zrobione

☐

MODUŁ 5

DNI 82–101:

Potrafię kierować swoją uwagą

W tym module dziecko uczy się świadomie wybierać to, co ważne, kończyć zadania spokojnie, sprawdzać swoją pracę i zauważać własny postęp. To ostatni etap programu — pełen małych zwycięstw i wielkiej dumy!

W tym module ćwiczymy:

- ✓ wybieranie tego, co ważne
- ✓ samodzielne planowanie
- ✓ sprawdzanie swojej pracy
- ✓ kończenie zadania do końca
- ✓ zauważanie postępu

W tym module spotkamy się z:



wybieraniem



sprawdzaniem



porządkowaniem



świętowaniem sukcesu

Dni 82-84

Wybieram to, co ważne

82 Dzień 82 – Wybierz przybory



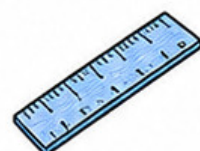
Cel:

skupiam się na celu



Zadanie:

Zaznacz 4 obrazki, które pomagają podczas nauki.



Zrobione

☐

83 Dzień 83 – Najkrótsza droga



Cel:

patrzę i wybieram



Zadanie:

Zaznacz najkrótszą drogę do zeszytu.



1

2

3



Zrobione

☐

84 Dzień 84 – Policz i zaznacz



Cel:

liczę dokładnie



Zadanie:

Policz gwiazdki i zaznacz właściwą liczbę.



5

6

7

8

9

Zrobione

☐

Dni 85-87

Kieruję uwagę krok po kroku

85 Dzień 85 – Dokończ wzór



Cel:

zauważam kolejność



Zadanie:

Uzupełnij brakujące elementy.

Zrobione

☐

86 Dzień 86 – Połącz z konturem



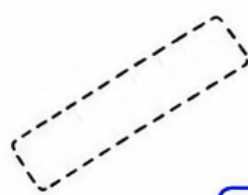
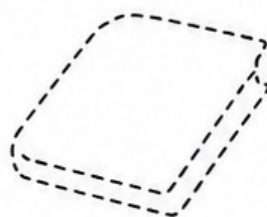
Cel:

dopasowuję dokładnie



Zadanie:

Połącz obrazek z właściwym konturem.



Zrobione

☐

87 Dzień 87 – Od najmniejszego do największego



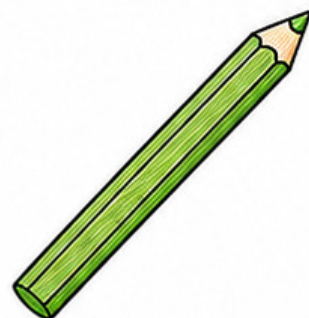
Cel:

porządkuję krok po kroku



Zadanie:

Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione

☐

Dni 88-90

Patrzę uważnie do końca

88 Dzień 88 – Co się nie zgadza?

 **Cel:**
znajduję różnicę

 **Zadanie:**
Zaznacz obrazek,
który jest inny.



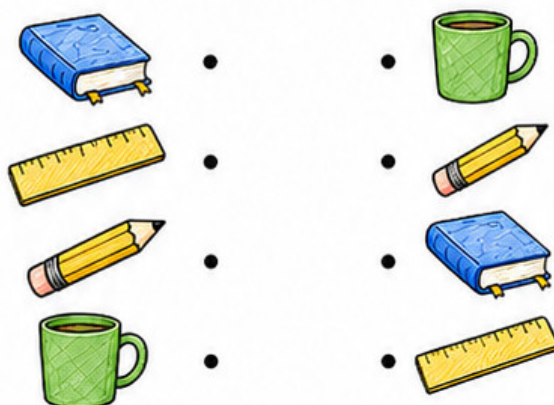
Zrobione

☐

89 Dzień 89 – Znajdź pary

 **Cel:**
porównuję szczegóły

 **Zadanie:**
Połącz takie
same obrazki.



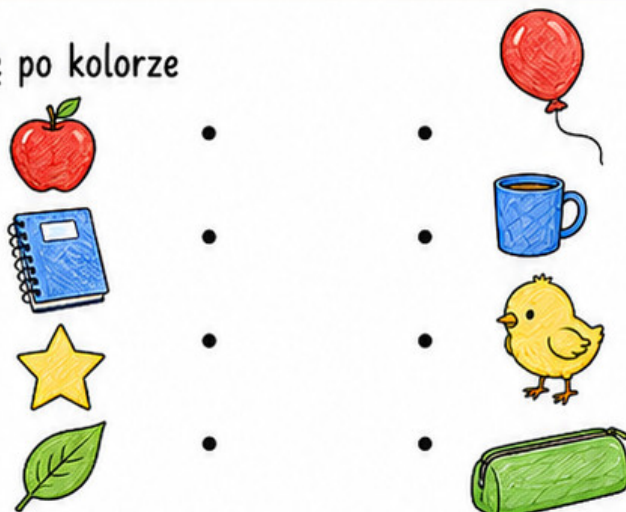
Zrobione

☐

90 Dzień 90 – Grupuję po kolorze

 **Cel:**
porządkuję uwagę

 **Zadanie:**
Połącz elementy
w tym samym kolorze.



Zrobione

☐

Dni 91-93

Samodzielnie sprawdzam

91 Dzień 91 – Znajdź 5 różnic



Cel:

patrzę uważnie



Zadanie:

Znajdź 5 różnic.



Zrobione

☐

92 Dzień 92 – Szukam litery O



Cel:

filtruję wzrok



Zadanie:

Zakreśl wszystkie litery O.

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

Zrobione

☐

93 Dzień 93 – Dwie instrukcje



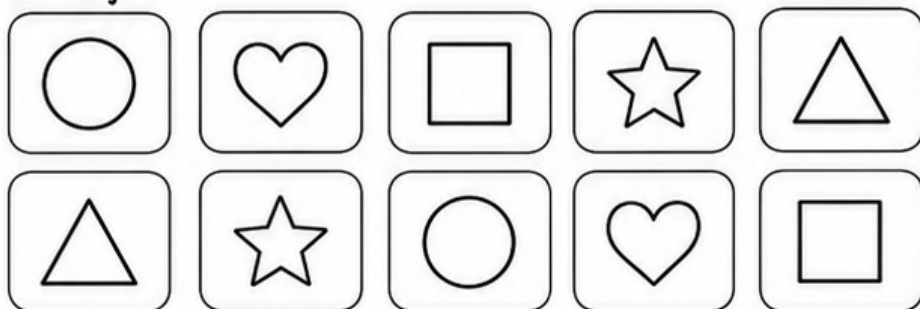
Cel:

pamiętam, co mam zrobić



Zadanie:

1. Zakreśl koło.
2. Pokoloruj trójkąt.



Zrobione

☐

Dni 94-96

Kończę zadania spokojnie

94 Dzień 94 – Idę po śladzie



Cel:

prowadzę uwagę do końca



Zadanie:

Przejdź palcem
po ścieżce.



Zrobione

☐

95 Dzień 95 – Połącz liczby



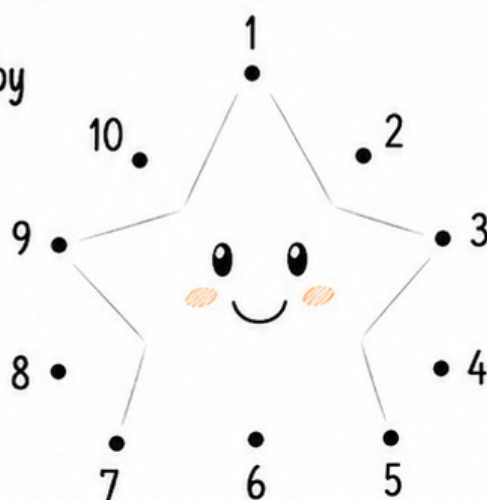
Cel:

działam krok po kroku



Zadanie:

Połącz punkty
od 1 do 10.



Zrobione

☐

96 Dzień 96 – Ułóż kolejność



Cel:

myślę po kolei



Zadanie:

Ponumeruj obrazki 1-3.



Zrobione

☐

Dni 97-99

Wybieram i porównuję

97 Dzień 97 – Taki sam jak w środku

 **Cel:**
porównuję obrazki

 **Zadanie:**
Zaznacz obrazki
takie same jak wzór
w środku.



Zrobione

☐

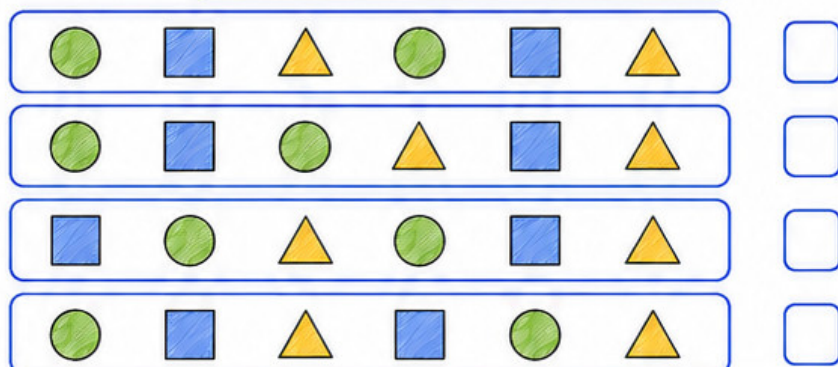
98 Dzień 98 – Znajdź ukryty wzór

Karta wzorcowa



 **Cel:**
porównuję do końca

 **Zadanie:**
Odszukaj taki sam wzór
jak na karcie wzorcowej.



Zrobione

☐

99 Dzień 99 – Policz książki

 **Cel:**
liczę cierpliwie

 **Zadanie:**
Policz książki
i zaznacz właściwą liczbę.



6

7

8

9

10

Zrobione

☐

Dni 100-101

Świętuję mój sukces

100 Dzień 100 – Mój wielki finał



Cel:

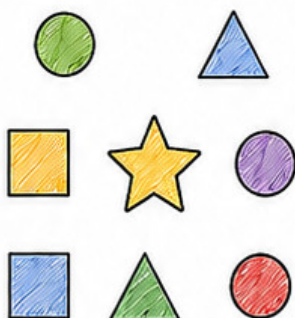
skupiam się
do końca



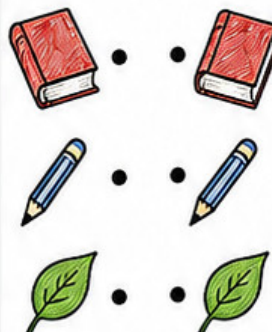
Zadanie:

Wykonaj 3 małe kroki:
znajdź gwiazdkę,
połącz parę
i zaznacz sukces.

1 Znajdź gwiazdkę.



2 Połącz parę.



3 Zaznacz sukces.



Zrobione

☐

101 Dzień 101 – Jestem gotowy!



Cel:

wierzę w siebie



Zadanie:

Przejdź drogę
do pucharu
i zaznacz
ukończenie programu.



Zrobione

☐

Brawo! Ukończyłem 101 dni koncentracji



To był mój wielki krok do spokojnej i uważnej pracy.

Mój rozwój po 101 dniach

Patrzę na swój postęp



Świetnie! Dotarłeś do końca 101 dni treningu koncentracji.
Zobacz, ile już potrafisz i z czego możesz być dumny!



1. Teraz potrafię:

- ☐ skupić uwagę
- ☐ słuchać poleceń
- ☐ kończyć zadanie do końca
- ☐ sprawdzać swoją pracę
- ☐ zachować cierpliwość



2. Moje największe sukcesy



3. To było dla mnie najłatwiejsze



szukanie wzorów



liczenie



porządkowanie



spokojne skupienie



4. To ćwiczę dalej

- ☐ uważne słuchanie
- ☐ dokładne patrzenie
- ☐ spokojne kończenie
- ☐ samodzielne sprawdzanie

5. Tak się dziś czuję



jeszcze
niepewnie



trochę
lepiej



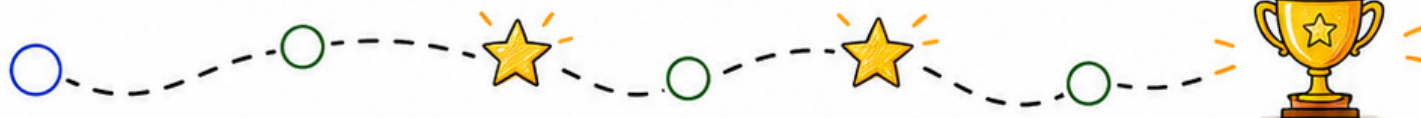
dobrze



bardzo
dobrze



jestem
z siebie
dumny!





Mój plan na dalsze dni

- ☐  codziennie poświęcam 10 minut na uważne zadanie
- ☐  kończę jedno zadanie do końca
- ☐  sprawdzam swoją pracę
- ☐  robię spokojny oddech, gdy się rozpraszam

≡ Moje 3 kolejne cele: ≡

- ① _____
- ② _____
- ③ _____