



## Koncentracja uwagi




# Koncentracja uwagi



**Umiejętność  
skupienia się na  
tym co robimy  
przez określony  
czas**



**Redukcja  
nadmiaru  
informacji -  
wybieranie  
danych informacji**



**Skupienie  
uwagi na  
konkretnej  
myśli,  
przedmiocie,  
zagadnieniu,  
wydarzeniu,  
sytuacji**

**Od czego zależy długość  
czasu utrzymania  
koncentracji uwagi u dzieci?**

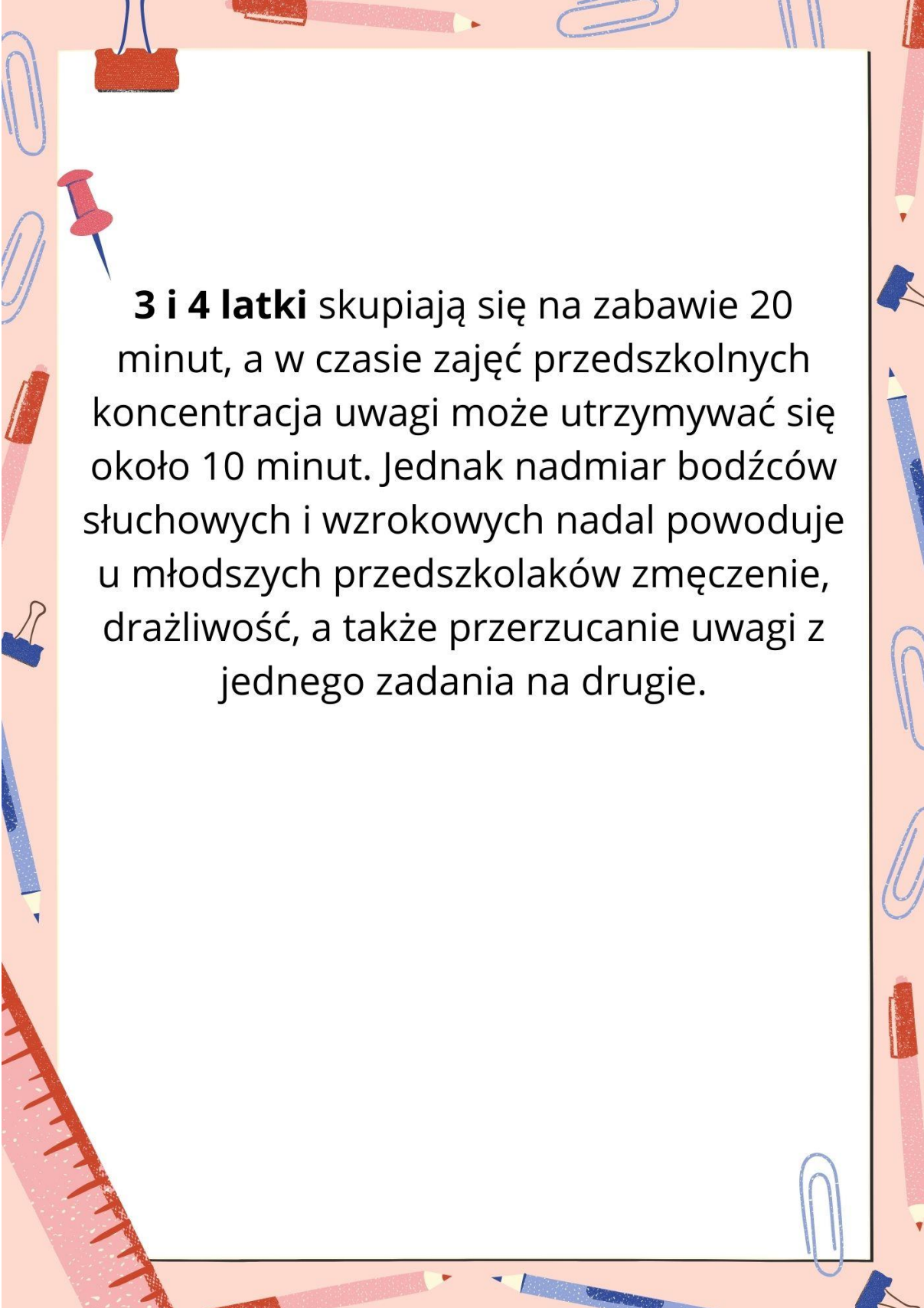




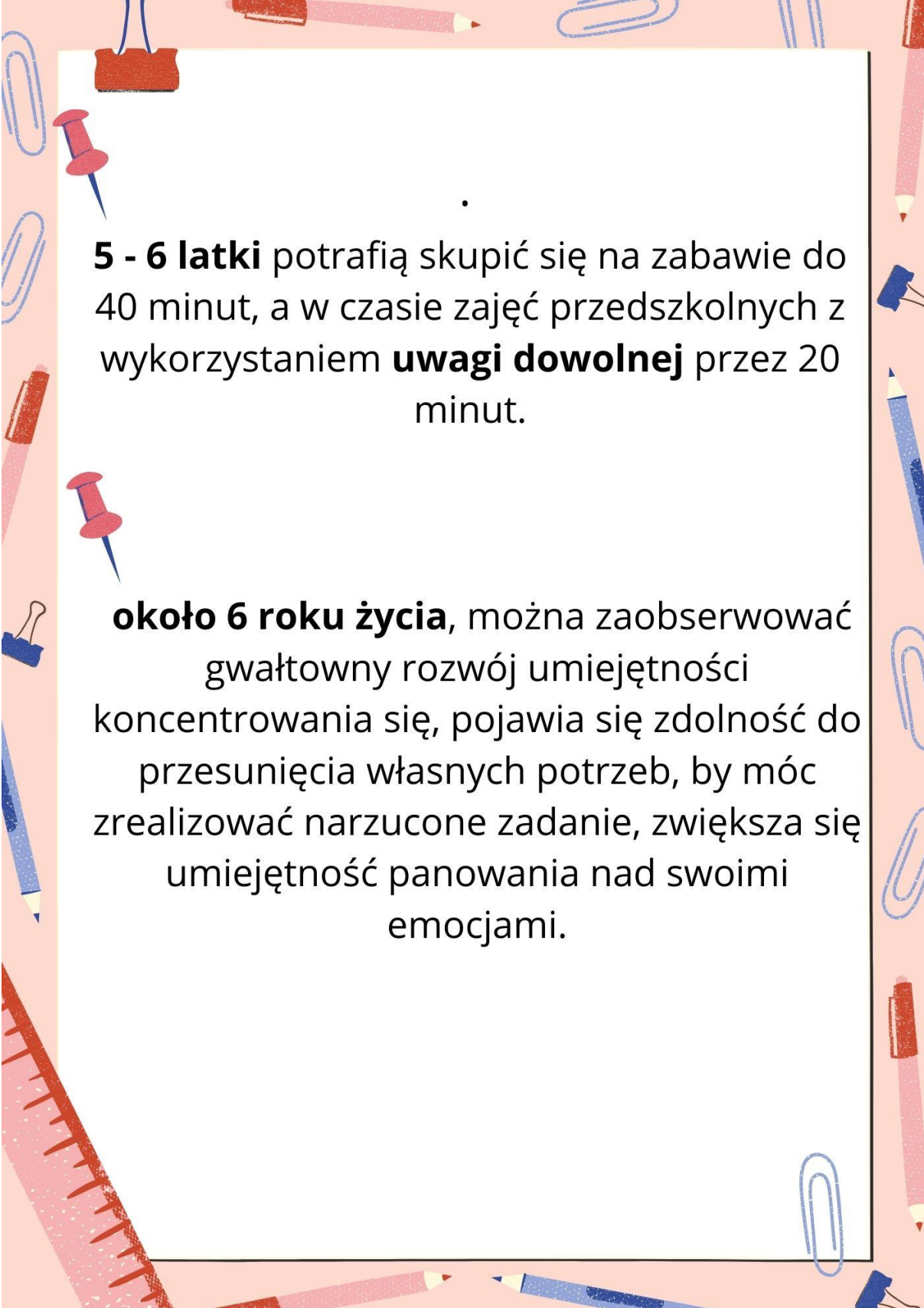
**Długość czasu utrzymania uwagi  
wydłuża się wraz z rozwojem układu  
nerwowego**

**W wieku niemowlęcym** (7-8 miesięcy) -  
dzieci skupiają się na 2-3 minuty na zabawce,  
by później móc bawić się inną.

**W wieku poniemowlęcym** (1.-3. rok życia)  
dzieci skupiają się na zabawie 5-15 minut, ale  
ich koncentracja na zadaniu może trwać tylko 1  
minutę. Wiek poniemowlęcy charakteryzuje się  
szybką rozpraszalnością jeśli dodatkowo  
występuję zbyt dużo bodźców słuchowych i  
wzrokowych.




**3 i 4 latki** skupiają się na zabawie 20 minut, a w czasie zajęć przedszkolnych koncentracja uwagi może utrzymywać się około 10 minut. Jednak nadmiar bodźców słuchowych i wzrokowych nadal powoduje u młodszych przedszkolaków zmęczenie, drażliwość, a także przerzucanie uwagi z jednego zadania na drugie.



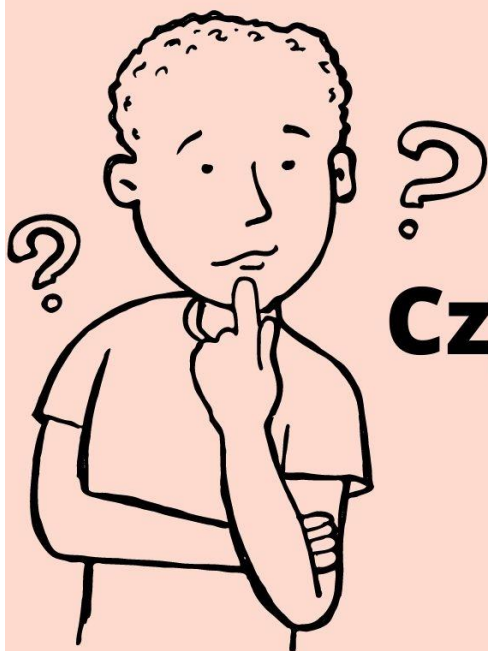
**5 - 6 latki** potrafią skupić się na zabawie do 40 minut, a w czasie zajęć przedszkolnych z wykorzystaniem **uwagi dowolnej** przez 20 minut.

**około 6 roku życia**, można zaobserwować gwałtowny rozwój umiejętności koncentrowania się, pojawia się zdolność do przesunięcia własnych potrzeb, by móc zrealizować narzucone zadanie, zwiększa się umiejętność panowania nad swoimi emocjami.



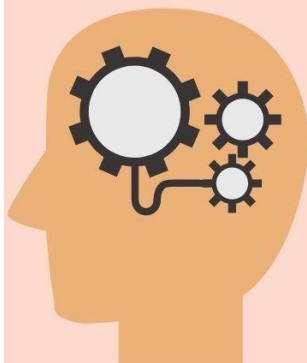
**Dzieci w zerówce, w klasie I, II szkoły podstawowej** po 15- 20 minutach skupienia **uwagi dowolnej** są już zmęczone. Zajęcia szkolne wymagają bardzo dużej koncentracji uwagi, stąd dziecko po powrocie do domu może być zmęczone, rozdrażnione, a także senne. Potrzebują wyciszenia oraz odpoczynku.

**Dzieci w klasie III szkoły podstawowej** potrafią skupić **uwagę dowolną** aż na 60 minut bez przerwy, jeśli są zainteresowane.



## **Czy wiesz, że... ?**

To od uwagi zależy w jaki sposób spostrzegamy, co zapamiętujemy, w jakiej kolejności zapamiętujemy, zakres zapamiętanych rzeczy, jak wykorzystamy dane informacje.



**Należy pamiętać, że w umiejętności skupienia uwagi można zauważyć duże różnice indywidualne.**

**U dzieci w wieku od 1 - 3 roku życia ważne jest wsparcie osoby dorosłej, przypominanie o danym zadaniu, wskazywanie kolejnych etapów wykonywania czynności.**

**Poprzez odpowiednie zabawy i ćwiczenia możemy trenować oraz usprawniać koncentrację uwagi.**



*Marzena Gonet – pedagog szkolny*

<https://psychoterapia.plus/koncentracja-uwagi-u-dzieci/>

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/warsztat-pracy/zabawy-rozwijajace-koncentracje-uwagi-w-ciemnosci/>

- M. Przetacznikowa, G. Makiełło-Jarża *Psychologia rozwojowa*