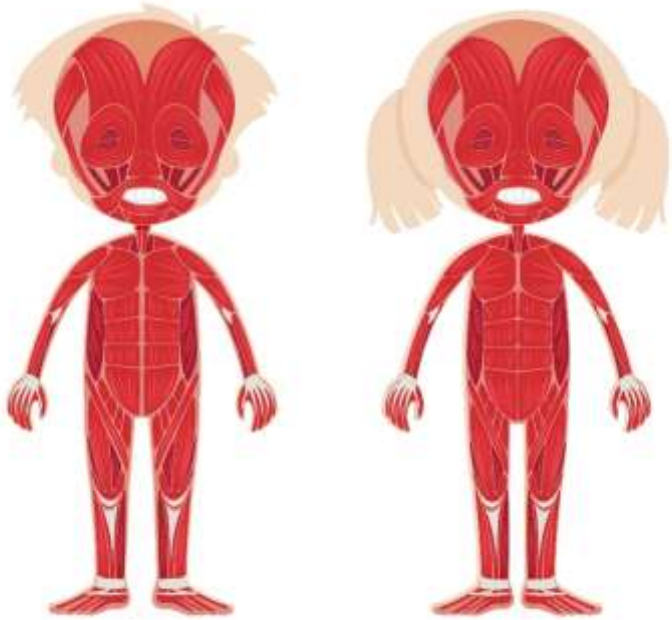
SOCIJALNA PRIČA

Što je koncentracija i pažnja?

©Mali Vrtuljak edukacijsko rehabilitacijski kutak

Ovo je naše TIJELO.

U našem tijelu imamo MIŠIĆE koji upravljaju našim rukama i nogama.

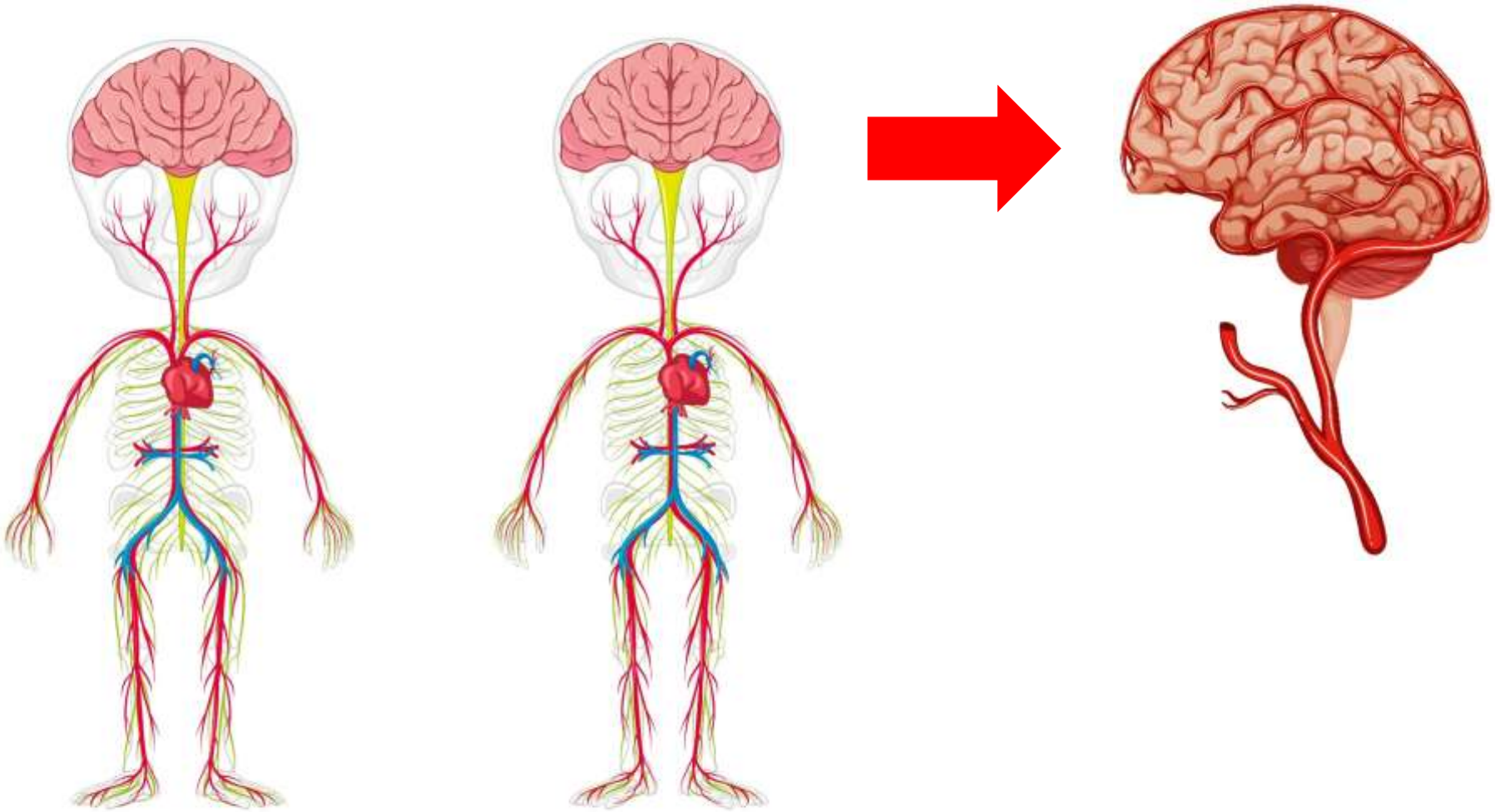


Naše ruke pomažu nam da radimo stvari.

Naše noge pomažu nam da se krećemo.

U našem tijelu imamo ŽIVCE koji upravljaju mozgom.

KONCENTRACIJA I PAŽNJA dio su našega mozga koje nam pomažu da možemo UČITI.



www.malivrtuljak.hr

Kada se igramo koristimo svoju **PAŽNJU I KONCENTRACIJU** na ono što se igramo.

www.malivrtuljak.hr

Kada učimo voziti bicikl koristimo svoju **PAŽNJU I KONCENTRACIJU** na učenje vožnje.

www.malivrtuljak.hr

Kada mami i tati pomažemo u kuhinji, koristimo svoju **KONCENTRACIJU I PAŽNJU** na pripremu i kuhanje jela.

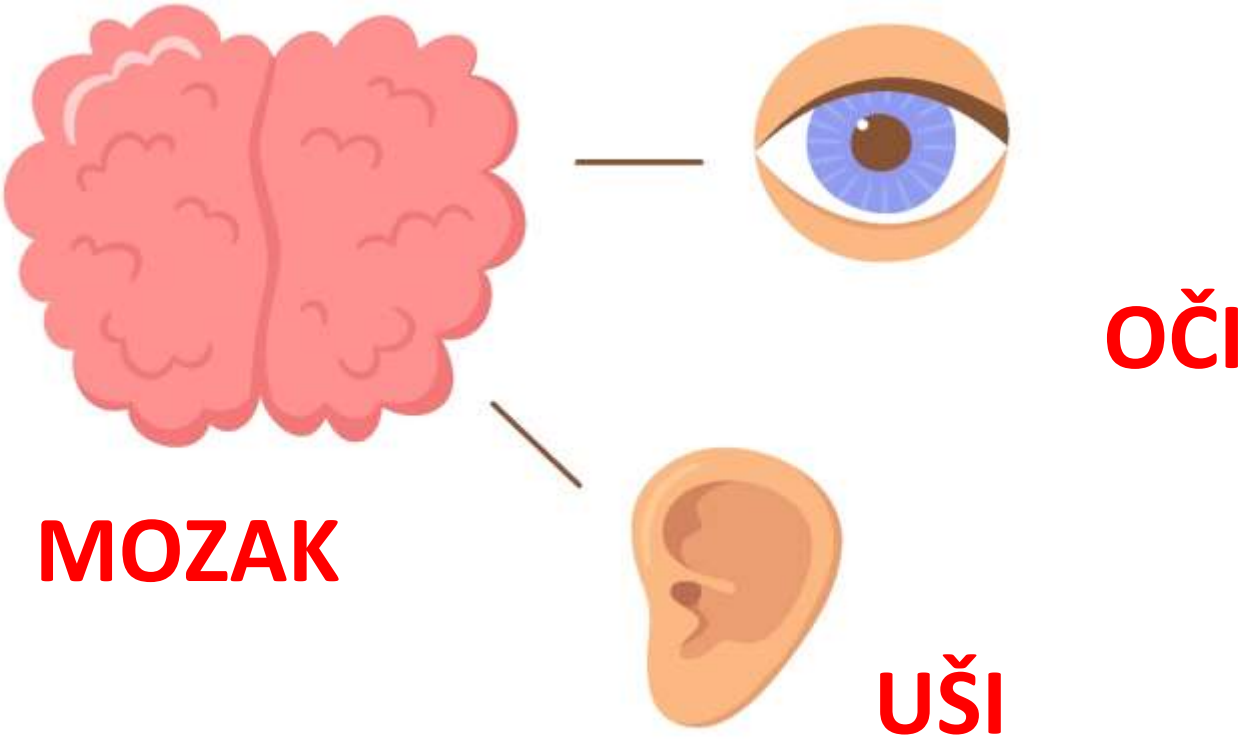
Kada slušamo druge osobe što nam pričaju koristimo svoju **KONCENTRACIJU I PAŽNJU** na slušanje njihovih riječi.

www.malivrtuljak.hr

Kada igramo igrice na uređajima, koristimo svoju **KONCENTRACIJU I PAŽNJU** na dobru igru i pobjedu.

Sve što možemo raditi i naučiti je zato što smo KONCENTRIRANI I jednom smo na to prvo obratili svoju PAŽNJU.

Za KONCENTRACIJU I PAŽNJU potrebni su nam:



Ima trenutaka kada nam je stvarno teško KONCENTRIRATI SE I ODRŽATI PAŽNJU.

Ponekad je previše buke,

prebrzo vrijeme prolazi,

zanimljivije stvari nam se rade,

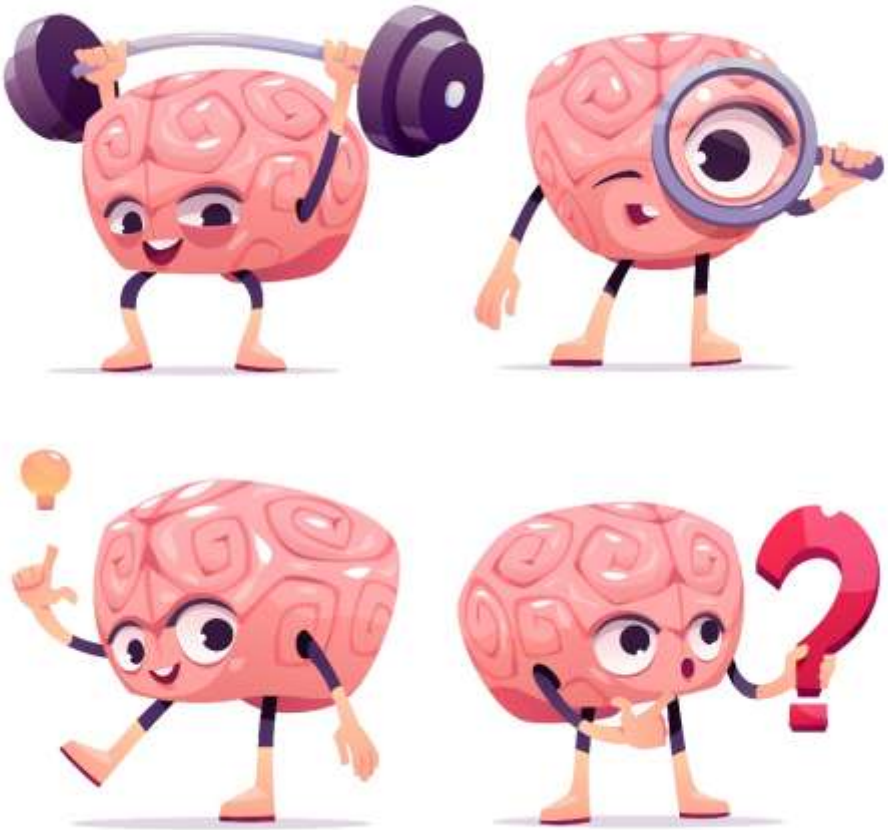
ne možemo se prestati kretati,

previše je ljudi u prostoriji, itd.

Kako si možemo pomoći da se bolje koncentriramo?

RAZMIŠLJATI - kako se koncentrirati?

Važno je dobro razmisliti što nam ili tko ometa našu pažnju.



SLUŠATI - što trebamo slušati?

Moramo početi dobro slušati ono na što se moramo koncentrirati.

GLEDATI - što trebamo gledati?

Dobro gledati samo na ono što se moramo koncentrirati.

I NA KRAJU....

NAJVAŽNIJE JE maknuti od sebe sve ono što ometa našu koncentraciju.

To može biti....

nered u prostoriji,

nered na radnom stolu,

stišati buku,

otići na mirnije mjesto,

sjesti da smirimo tijelo,...

Razgovaraj s roditeljima, tetama ili učiteljima...

Pitaj ih na koji se način oni najbolje koncentriraju i održe pažnju?