

Karty pracy na koncentrację

16 kart w dwóch poziomach trudności + klucz odpowiedzi
dla dzieci 7-12 lat · także dla dzieci z ADHD

niekazmuliczyc.pl/karty-pracy-na-koncentracje/ · do użytku domowego i szkolnego, bez opłat

Jak pracować, żeby to działało

- Jedna karta dziennie, 5-10 minut. Krótka i codziennie daje więcej niż godzina raz w tygodniu.
- Zacznij od poziomu ★. Na ★★ przejdźcie, gdy dziecko robi kartę bez pomyłek i bez pośpiechu.
- Mierz czas stoperem i wpisuj go do tabeli poniżej. Dziecko ściga się z sobą, nie z rodzeństwem.
- Chwal za wytrwałość i dokładność, nie za szybkość. Pomyłka to informacja, nie porażka.
- Przy ADHD: siedzenie na piłce, gniotek w drugiej ręce i przerwa na ruch w połowie karty są w porządku.

Moje rekordy — tabela Schultego

Data	Tabela	Czas	Data	Tabela	Czas

Plan na dwa tygodnie

Dzień	Tydzień 1	Tydzień 2
Pon	Schulte ★	Schulte ★
Wt	Skreślanka ★	Skreślanka ★★
Śr	Kodowanie ★	Tajne hasło ★★
Czw	Ścieżka liczb ★	Ścieżka liczb ★★
Pt	Labirynt ★	Labirynt ★★
Sob	Przerysuj ★	Przerysuj ★★
Nd	Policz symbole	Dyktando graficzne

W wolne dni wracajcie do karty, która szła najtrudniej. „Znajdź takie same” możecie wpleść w dowolny dzień. Karty nie są testem ani diagnozą — jeśli trudności z uwagą są duże i trwałe, porozmawiaj z pedagogiem lub psychologiem.

Tabela Schultego



Wskaż palcem liczby po kolei od 1 do 25. Patrz na środek tabeli, a liczby szukaj „kątem oka”.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Zmierz czas. Po kilku dniach spróbuj pobić swój rekord. Druga tabela ma inne ustawienie liczb — żeby nie zapamiętać drogi.

3	22	19	5	11
18	6	21	17	23
15	4	13	20	9
2	1	7	16	14
24	25	10	8	12

Czas: _____

19	4	9	23	21
8	14	6	16	2
5	3	15	20	10
22	17	13	24	7
25	11	12	18	1

Czas: _____

Tabela Schultego

★★

Liczby od 1 do 49. Tylko wzrok i palec — bez skreślania.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Gdy znajdziesz liczbę, wróć wzrokiem do środka tabeli. Pierwszy czas zapisz — to Twój punkt startu. Za tydzień sprawdź, o ile szybciej.

8	4	3	34	31	44	14
2	49	20	28	32	25	12
21	46	45	7	23	22	39
10	19	1	35	9	15	30
24	18	47	43	37	6	11
26	40	17	38	16	13	27
5	36	48	33	42	29	41

Czas: _____

Skreślanka: litera b



Skreśl każdą literę b. Idź wierszami od lewej do prawej, nie skacz wzrokiem.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

W ramce na końcu wiersza wpisz, ile b skreśliłeś. Uwaga na d, p i q — wyglądają podobnie, ale to nie b!

1	b p p b q q p q b p d q p d q p b p b b q p b d d q b b p p	
2	b q b p q p d d p b d q d d p q b b q d b d d b p d q q q p	
3	b d b b q p p b d d b d p b p b q p q b p d p p p d p d q p	
4	q b p q d d p q p b p b b b q q p p q b p q p p d d q q p d	
5	d d q q b q d q b d d q d p b b q b d d d d p p b d p b p d	
6	p p b b q q d b p d p b q d q b b q b d d d p p d b d q p d	
7	p b p b p d q b q d q d p b p d p d d b d q b b q b b q p q	
8	q p d d b q q b b b p q d q p d q q p p d q b q q b b p p q	
9	p p b d d q b q q q q b p d q b d q d d b q b b p d p b q b	
10	d p p p b d d d p d d d q p b b b q q b d d p q q q d p p d	
11	d d q q q b b b b q d b q p q p d p b b p q q d p q d q d q	
12	b p p p p q d q d b d d p b b q d q b b q d d b p d d b p b	
13	q d d b p q d q p q p p b q d q d d q d p d p b q d b d d d	
14	q p b b b p q p d b p p q d d b p p d d b q b p b b p b q p	
15	b b q q b b b p q d q b p p p p d b b q d q q p b p b b b p	
16	p q b q b b d p q b b d d b q q p p d b q q p d p q b q b d	
17	p q d p d p d d d d b p p p p d b d q b p d b q q q q q p b	
18	q q d d q p q q b q q d q d d b p d p q d d q p p q q q b p	
19	p d q d p b b p d d b d b q p b b q d d b d b b q p b p b p	
20	b d d q b p d q d p d d p p p d p d d b b b d p q d b q p b	

Skreślanka: b przed d

★★

Skreśl tylko te b, które stoją tuż PRZED literą d (tak: b d). Inne b zostaw.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

To trudniejsze, bo trzeba pilnować dwóch rzeczy naraz. W ramce wpisz, ile par „b d” znalazłeś w wierszu.

1	d q p p p p b b b q p d d q b p q d q d d b q b p q p q p d	
2	b d b p b b d b p b d b d d p q d d b b q d p d d d p q b q	
3	p b p d b d q d b b q q b q d p b p p p b q q d b b p b b p	
4	p b p p q q p p p b q p b d q p b d d q d p d d b q d b p d	
5	p p q d b d p q b d p q b p d p q d p d d q p q d d p p p q	
6	b q d q b d d b b p d q p p b p d b p p d p b p q q d q b q	
7	d d p q p q b q d q q d p b b d d b d d q p b q p p d q q b	
8	b q p d d q q b p b q q q b q q q b b p b p b p b p p q b q	
9	b q q p d d b p d p b p q b q q b p d d q p p b b p b q b d	
10	d b p d b p p p p q b p b q p d d p b q p b b d q p q p q b	
11	q q b q d p b d d d p b p b b d b q b p d q d d p d q q p d	
12	d q d d d b b d d p b p q d q b p p d b b p p p b q p b d b	
13	d b p p d q b q b d p q b b b p d d b p d b p b p q d q b q	
14	p b q b b q d q b q q p d p p p p p p b p p p p b d p q d b	
15	d p d p d d d b q d q b d b d q b b p q q d b b q d b d b d	
16	d d d p p b p b d d p p d b d d q p d d b b b q d p q p d d	
17	p b b b d q b d q d p p d q p d p d p d b p p d d q d p d p	
18	p b d q b q p b d q p d p d p d d d d q d b d p q p b q b q	
19	p q q p d q b p b p q p d p p p q b b p d p b d q q p d d d	
20	d d p d b b p b q d b d d p b d p p b b p d d p b p p b p p	

Pod każdym znakiem wpisz cyfrę z klucza. Pracuj po kolei, nie opuszczaj kratek.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Klucz — znak i jego cyfra. Pierwsze trzy kratki są zrobione jako przykład. Zmierz, ile kratek zrobisz w dwie minuty.

○	△	□	◇	★	♥	♣	+	♪
1	2	3	4	5	6	7	8	9

♪	♣	♣	♣	○	♥	+	♪	♪	♣	♪	◇	★	△
9	7	7											
+	◇	★	♣	○	♪	◇	○	○	○	♥	♣	○	+
♥	◇	+	♥	□	+	♥	○	♪	○	+	♪	+	+
△	□	+	□	+	★	◇	○	+	□	♪	★	♣	+
♥	♣	♣	□	★	♣	♣	♪	♪	◇	♣	+	♥	□
+	◇	□	○	★	♣	◇	○	♥	★	♪	♪	+	♣
◇	★	◇	♣	△	♥	♥	△	+	★	♣	+	♥	△
♥	+	○	♪	△	○	★	+	△	★	♥	♪	♪	□

Tajne hasło



Odszyfruj hasło: pod każdym znakiem wpisz literę z klucza.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Znaki bywają podobne — patrz uważnie. Na dole zaszyfruj swoje imię tym samym kluczem i daj komuś do odgadnięcia.

+	☺	□	♣	♥	◇	♠	☀	☂	○	✈	★	◆	♪
A	C	E	I	J	K	M	N	O	P	R	S	T	U

★	◇	♪	○	♣	□	☀	♣	□	◆	☂

♠	☂	♥	+	★	♪	○	□	✈	♠	☂	☺

Moje imię zaszyfrowane:

Imię kolegi lub mamy — odszyfruj:

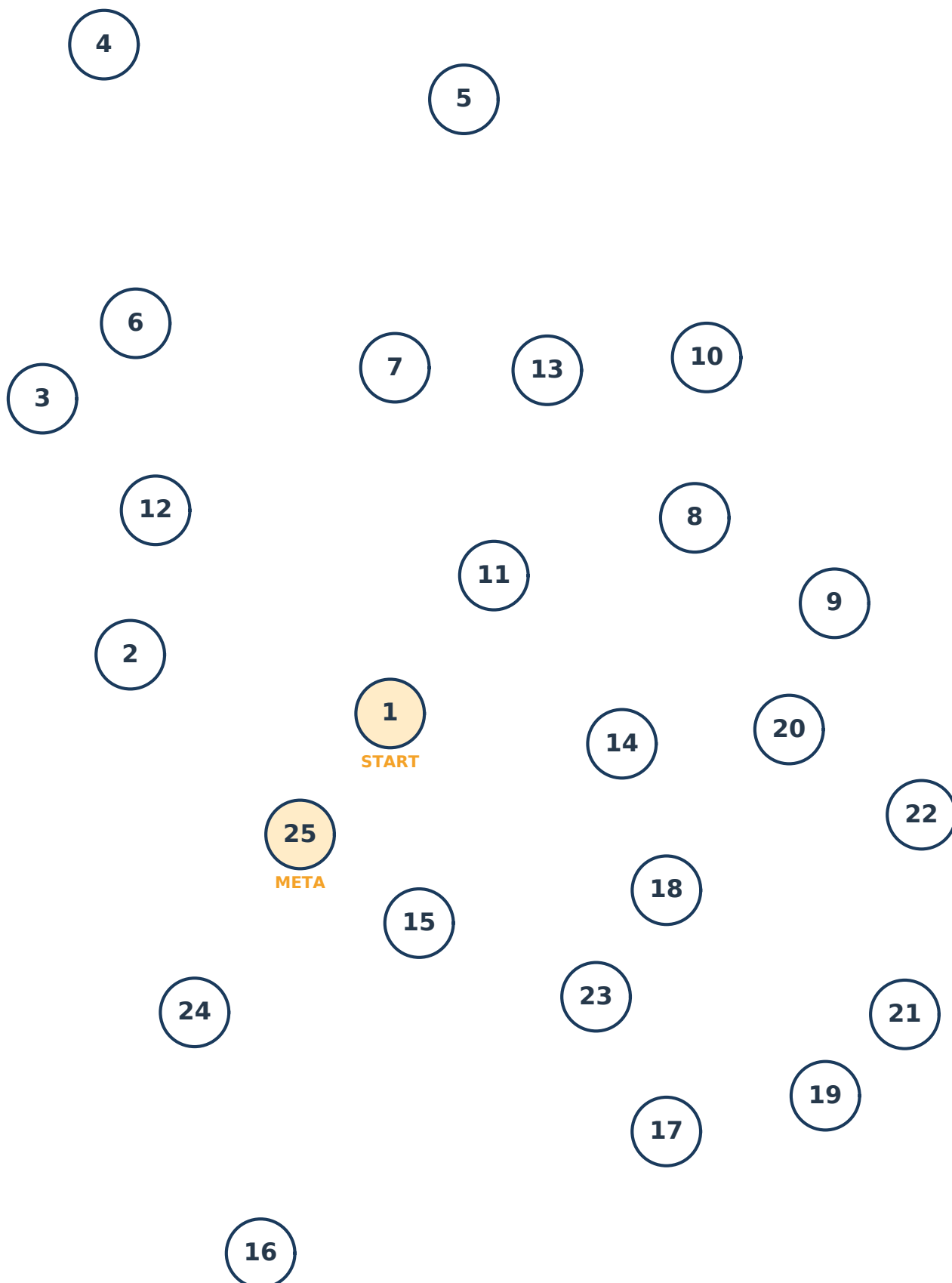
Ścieżka liczb



Połącz kółka linią po kolei: 1 → 2 → 3 ... aż do 25. Nie odrywaj ołówka.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Najpierw znajdź wzrokiem kolejną liczbę, dopiero potem rysuj. Linia nie musi być prosta, ale nie może przechodzić przez inne kółka.



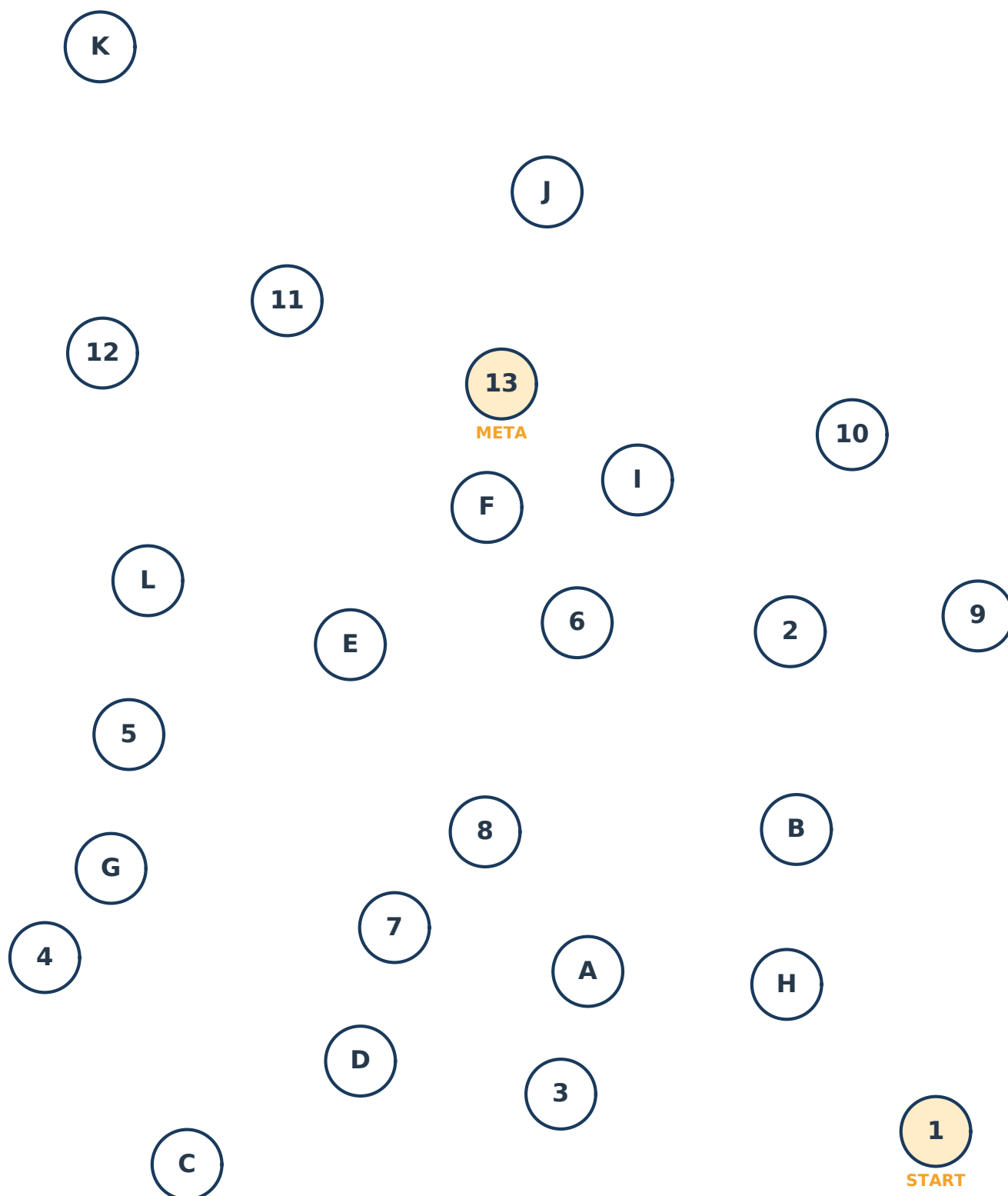
Ścieżka: liczba — litera

★★

Łącz na zmianę liczbę i literę: 1 → A → 2 → B → 3 → C ... aż do 13.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

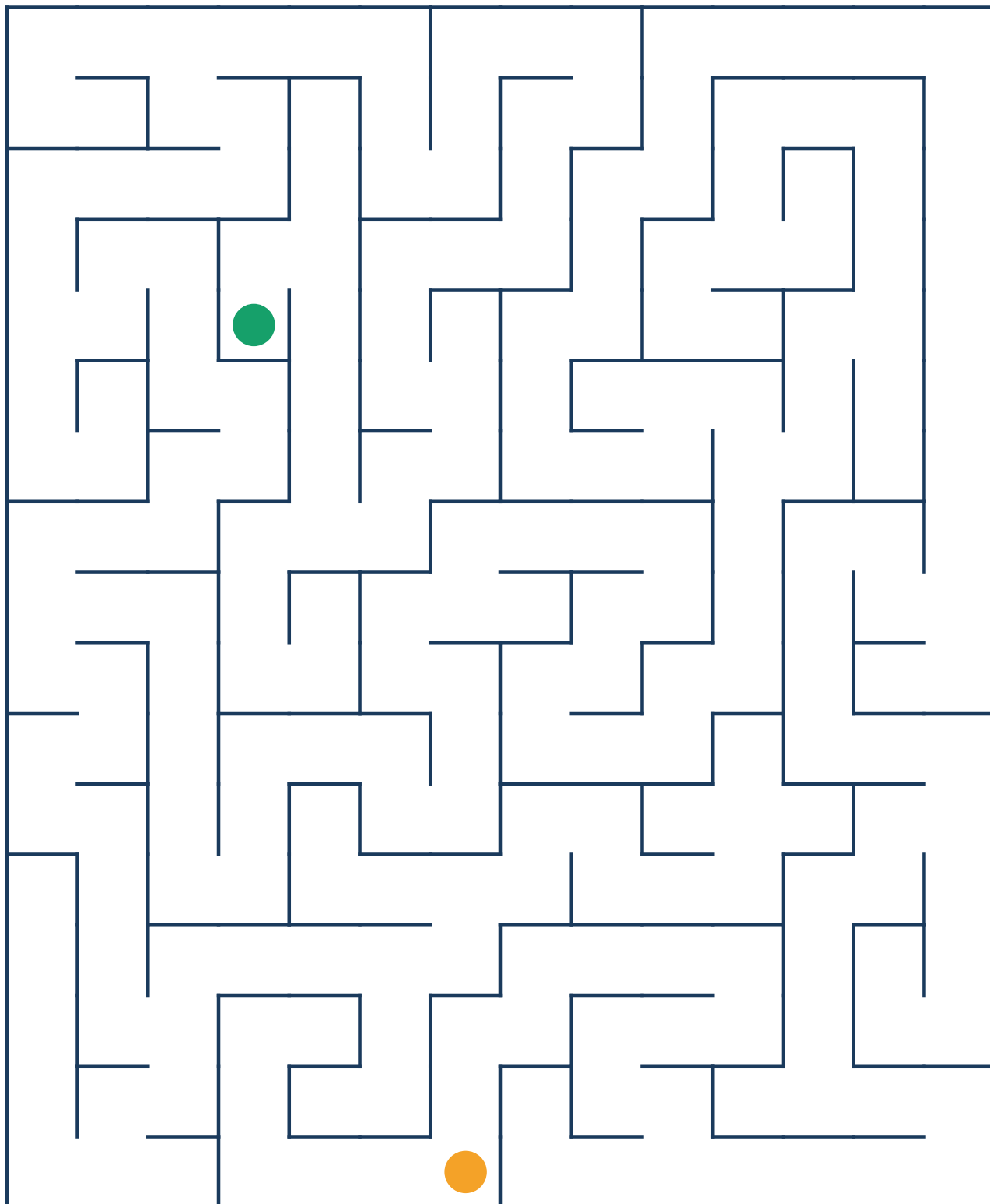
To jedno z najtrudniejszych ćwiczeń na przełączanie uwagi. Jeśli się zgubisz, powiedz na głos, co było ostatnie: „...4, D, teraz 5”.



Przejdź od zielonej kropki do pomarańczowej. Najpierw wzrokiem, potem ołówkiem.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Zielona kropka to start, pomarańczowa — meta. Gdy trafisz w ślepy zaułek, wróć do ostatniego rozwidlenia, a nie na sam początek.



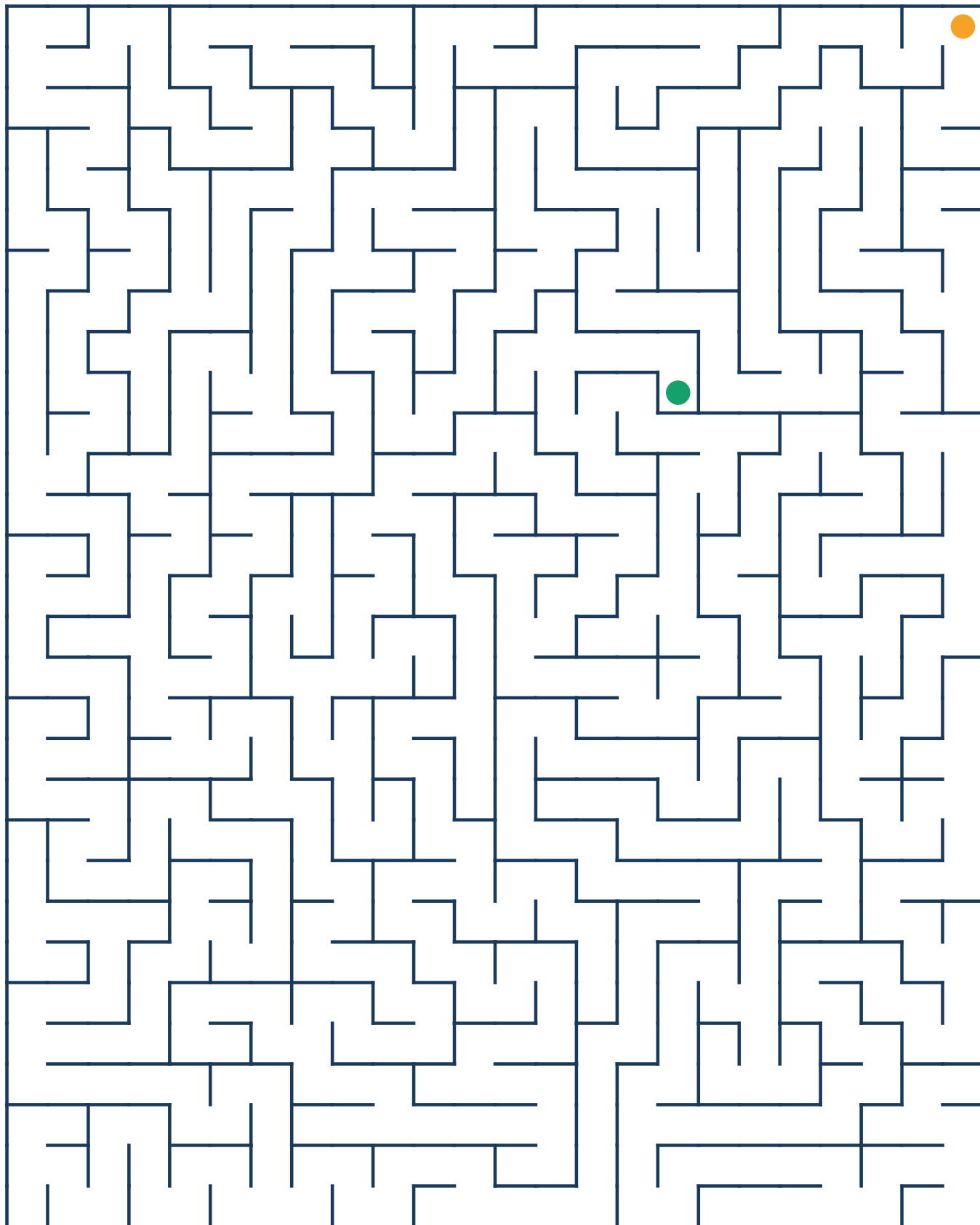
Labirynt

★★

Duży labirynt: jest tylko jedna droga. Nie przecinaj ścian.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Zielona kropka to start, pomarańczowa — meta. Gdy trafisz w ślepy zaułek, wróć do ostatniego rozwidlenia, a nie na sam początek.



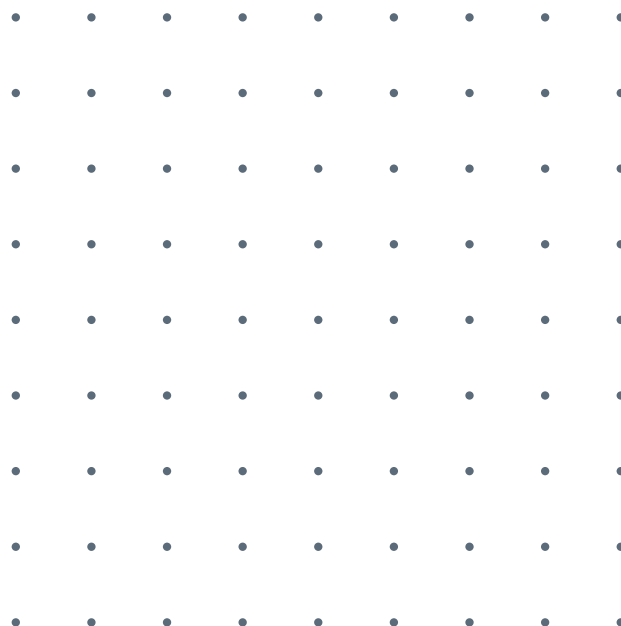
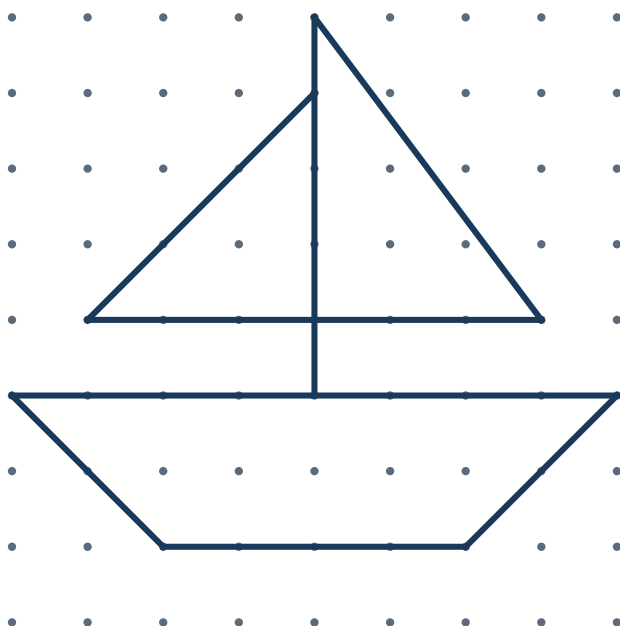
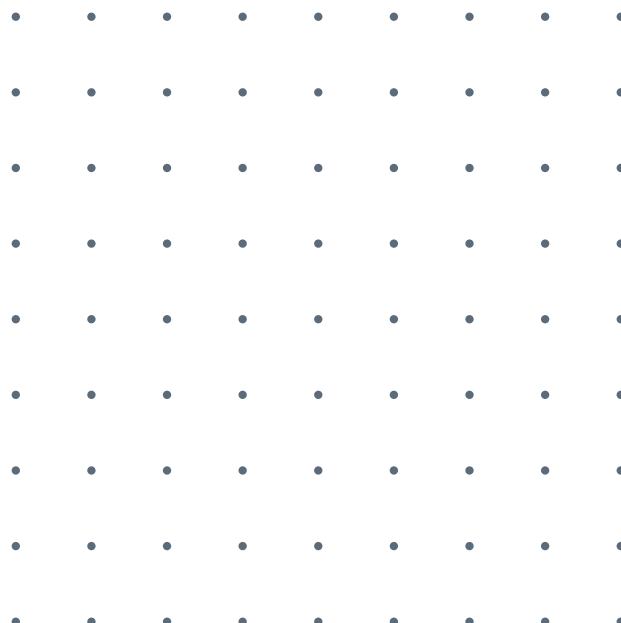
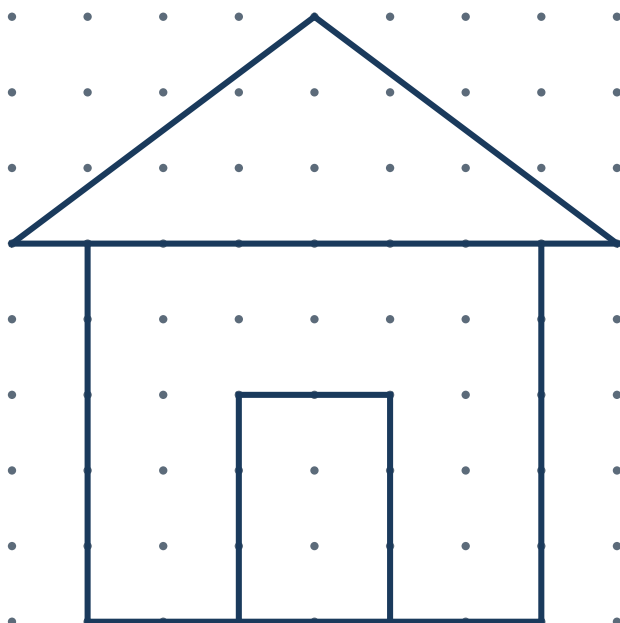
Przerysuj według kropek



Narysuj po prawej dokładnie to samo, co po lewej. Licz kropki, zanim postawisz kreskę.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Wskazówka: znajdź najpierw punkt, od którego zaczyna się linia, i policz, o ile kropek idzie w prawo i w dół.



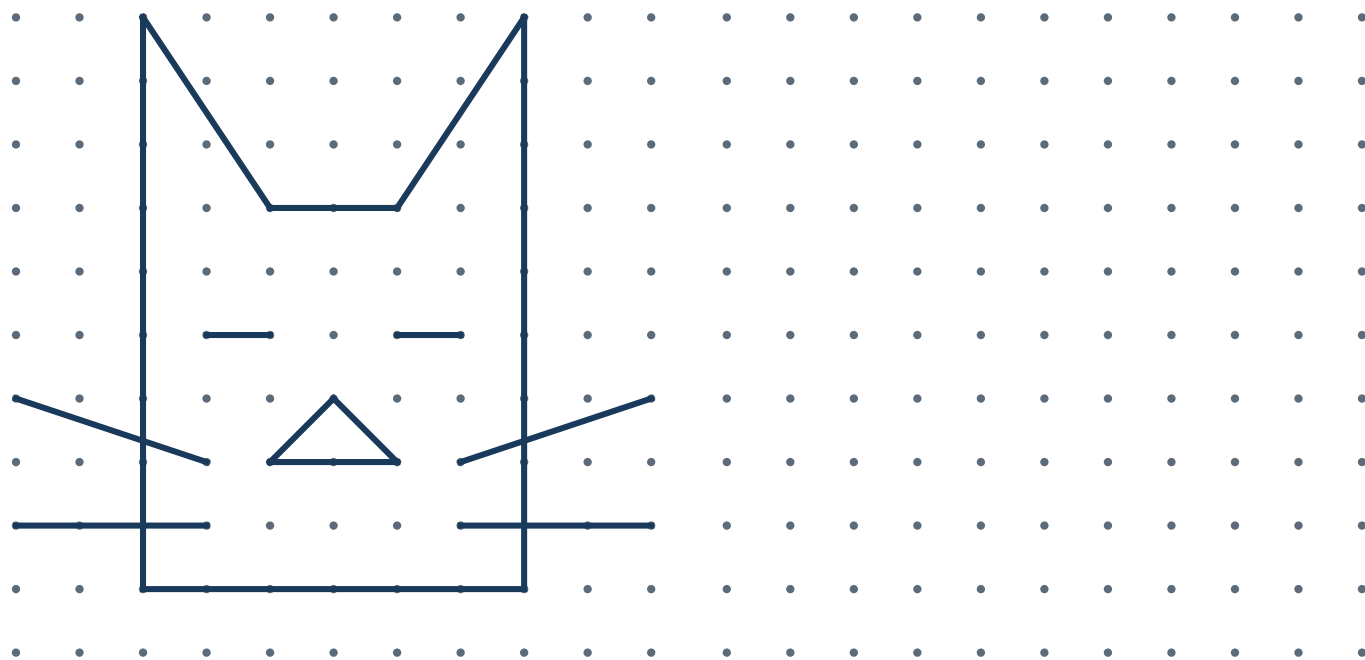
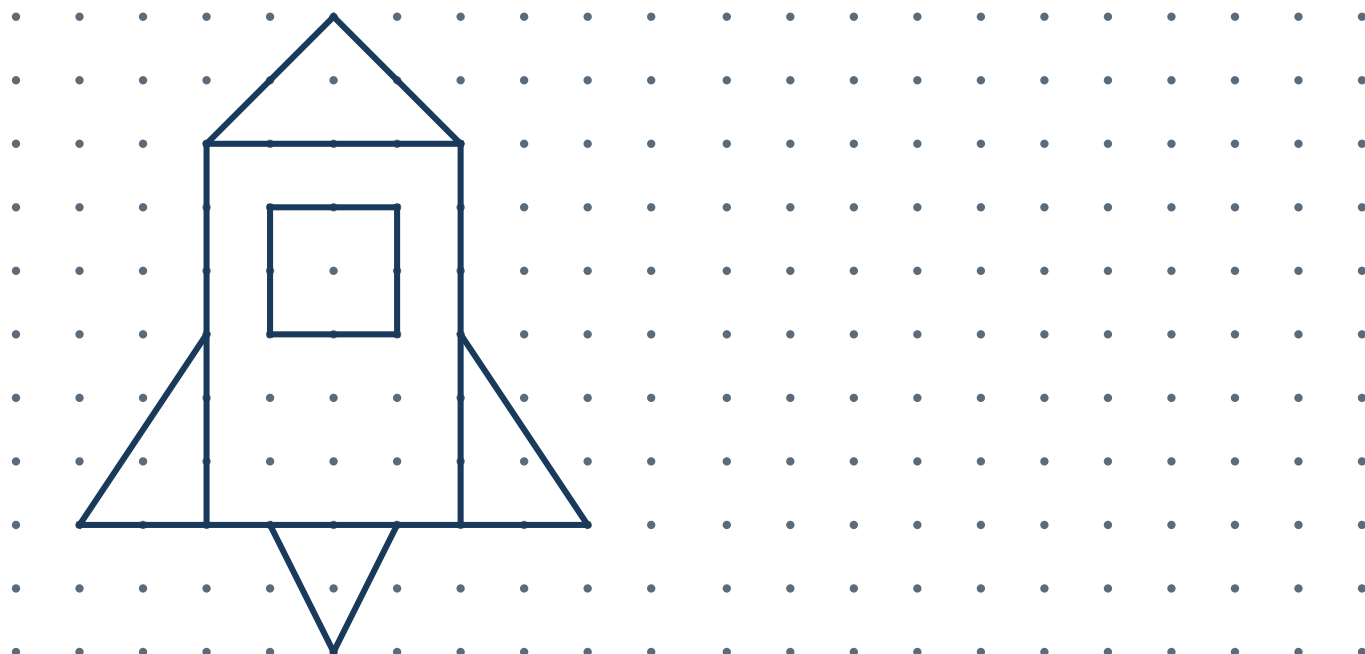
Przerysuj według kropek

★★

Narysuj po prawej dokładnie to samo, co po lewej. Licz kropki, zanim postawisz kreskę.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Wskazówka: znajdź najpierw punkt, od którego zaczyna się linia, i policz, o ile kropek idzie w prawo i w dół.



Znajdź takie same

★ / ★★

Otocz kółkiem wszystko, co jest DOKŁADNIE takie jak wzór w ramce. W wierszu może być 1, 2 albo 3 takie same.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Wiersze 1-8: liczby (★). Wiersze 9-14: litery, które łatwo pomylić (★★). Czytaj znak po znaku, nie „na oko”.

1	50797	50796	50997	50767	57797	57097	50797
2	61243	61243	61248	61243	61234	61263	62143
3	26242	62242	26042	26242	26422	26242	26224
4	46451	46451	46458	46451	46451	64451	46471
5	46627	46672	49627	46627	46627	46267	46627
6	06384	06484	06984	06384	06384	76384	06384
7	88832	82832	88832	88892	88832	88832	88834
8	70046	70046	90046	79046	70406	70406	70046
9	bqppp	bqppp	bqppd	bpqpp	bqppp	bqppp	dqppp
10	uppdn	uppdn	uppdn	pupdn	unpdn	nppdn	uppn
11	pddnu	pddnu	pddnu	pdndu	pddnq	pqdn	pdpnu
12	udnqn	udnqn	udnnq	udnnn	udnqn	udnqb	udqnn
13	qbqbu	qbqub	qbqbu	qbqbq	qqbbu	qbqbu	qbqbu
14	nbbnp	nbbnp	nbbnp	npbnp	nubnp	ndbnp	nbbnp

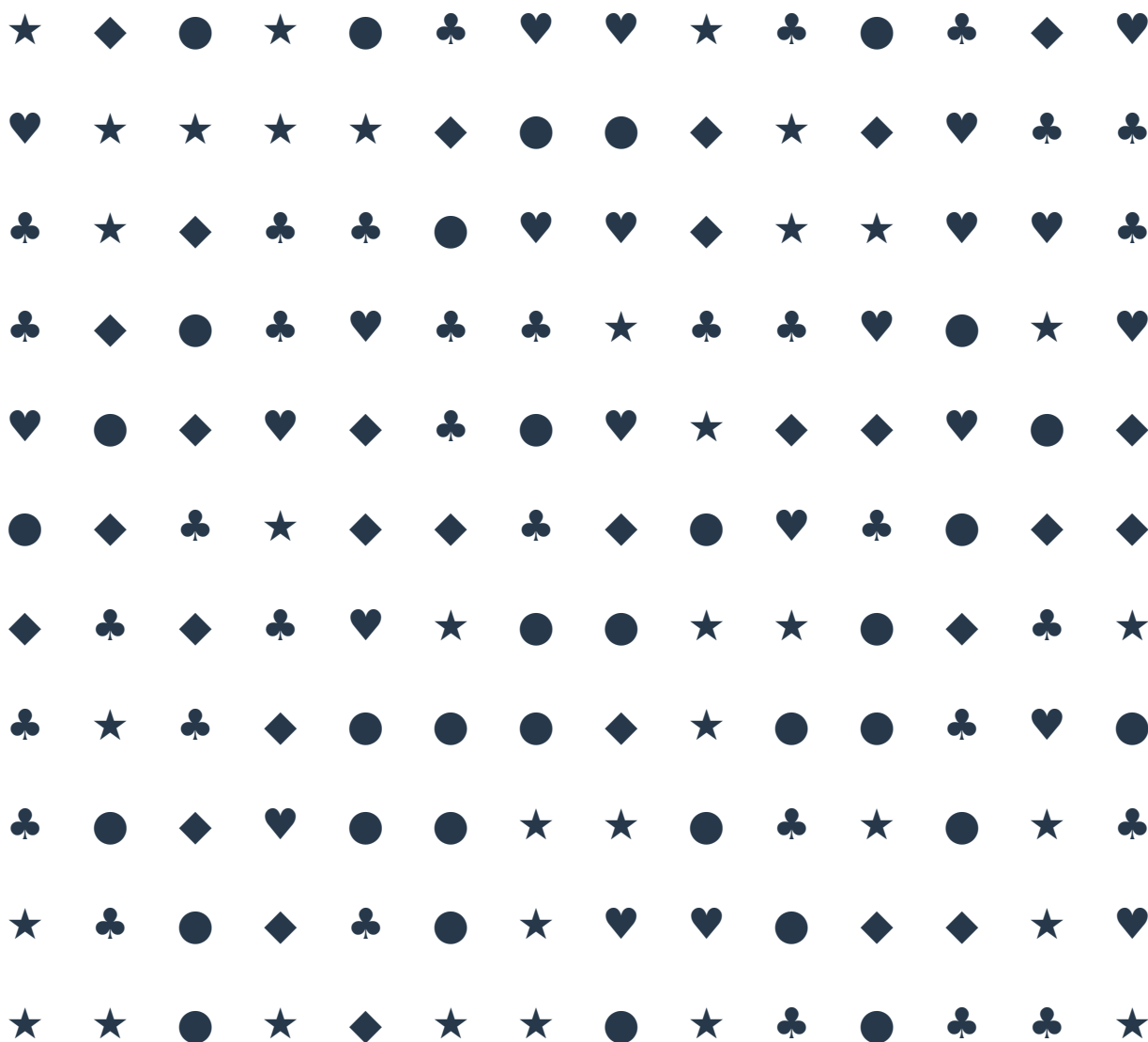
Policz symbole



Policz, ile jest każdego znaku, i wpisz wynik do tabeli. Liczysz jeden rodzaj naraz.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Sposób: przejdź całą siatkę tylko w poszukiwaniu gwiazdek i stawiaj przy nich małą kropkę.
Potem serca — innym kolorem.



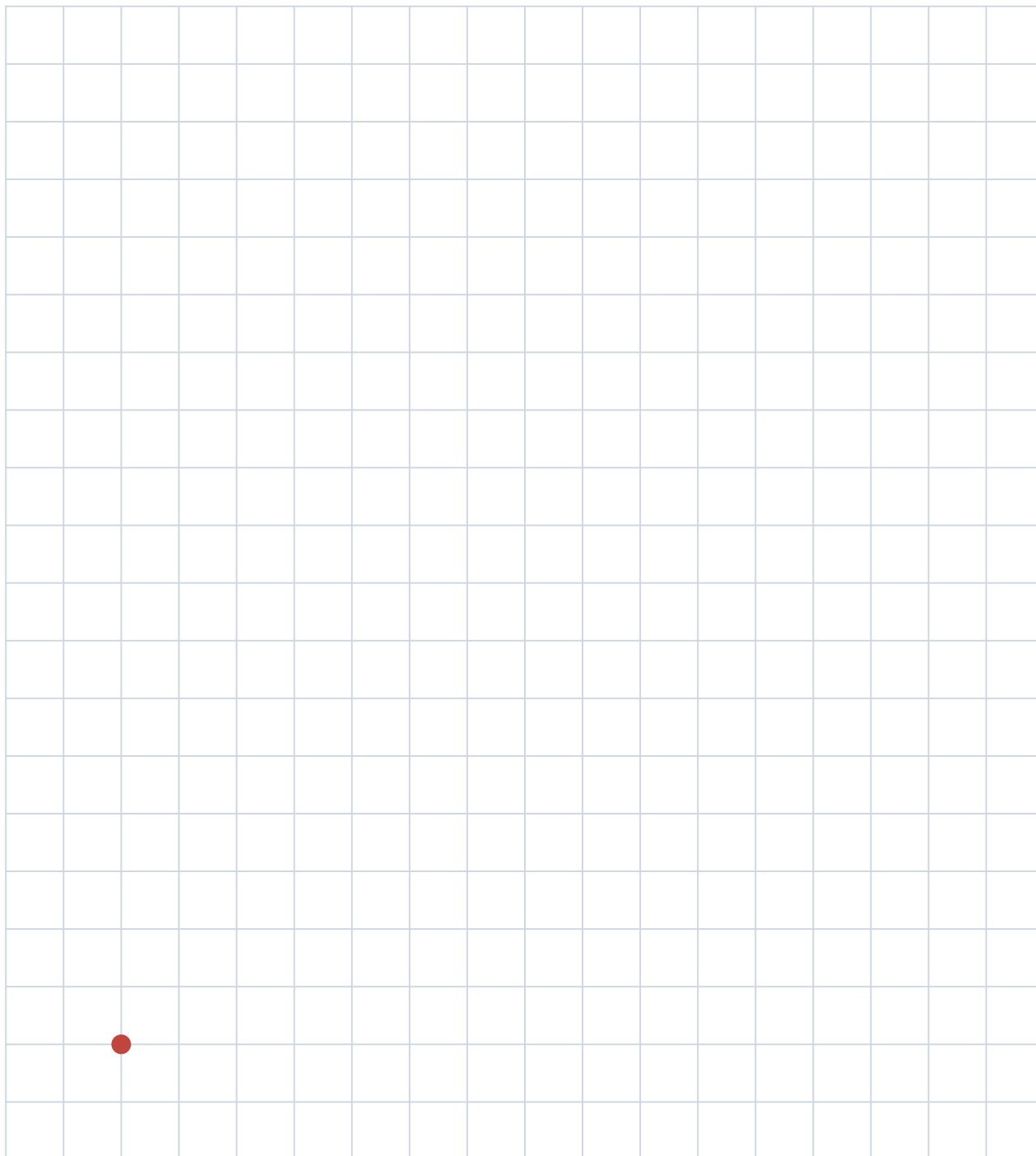
★	♥	♣	♦	●

Zaczynij od czerwonej kropki. Rysuj po liniach kratek tyle kratek, ile mówi liczba, w stronę strzałki.

Imię: _____ Data: _____ Czas: _____

Przykład: „3 →” to trzy kratki w prawo. Odhaczaj każdy zrobiony krok. Jeśli wszystko się zgadza, linia wróci do kropki.

12 ↑	2 →	2 ↓	2 →	2 ↑	2 →	2 ↓	2 →	2 ↑	2 →
2 ↓	2 →	2 ↑	2 →	12 ↓	5 ←	4 ↑	4 ←	4 ↓	5 ←



Klucz odpowiedzi (1/3)

Dla dorosłego. Sprawdzajcie razem — dziecko samo szuka, gdzie się pomyliło.

Skreślanka ★ — liczba b w wierszach 1-20 (razem 152)

1: 9 2: 7 3: 8 4: 6 5: 7 6: 8 7: 9 8: 7 9: 9 10: 5 11: 7 12: 9 13: 4 14: 10 15: 12 16: 9
17: 5 18: 3 19: 11 20: 7

Skreślanka ★★ — liczba par „b d” w wierszach 1-20 (razem 34)

1: 0 2: 4 3: 1 4: 2 5: 2 6: 1 7: 2 8: 0 9: 1 10: 1 11: 2 12: 2 13: 1 14: 1 15: 4 16: 2
17: 2 18: 3 19: 1 20: 2

Kodowanie ★ — cyfry wiersz po wierszu

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

Tajne hasło ★★

SKUPIENIE TO MOJA SUPERMOC

Znajdź takie same — pozycje (licząc od lewej)

1: 6 2: 1, 3 3: 3, 5 4: 1, 3, 4 5: 3, 4, 6 6: 3, 4, 6 7: 2, 4, 5 8: 1, 6 9: 1, 4, 5 10: 1, 2 11: 1,
2 12: 1, 4 13: 2, 5, 6 14: 1, 2, 6

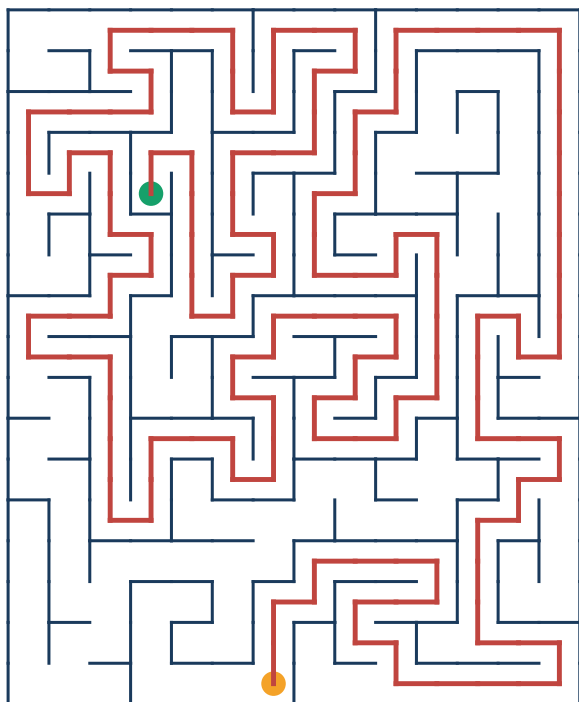
Policz symbole

★ 35 ♥ 23 ♣ 33 ♦ 29 ● 34 (razem 154)

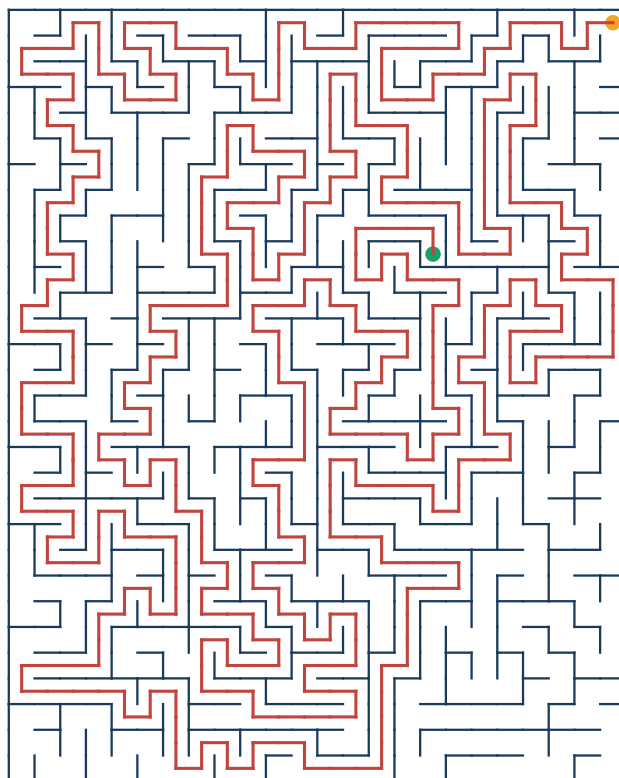
Klucz odpowiedzi (2/3)

Labirynty i dyktando graficzne.

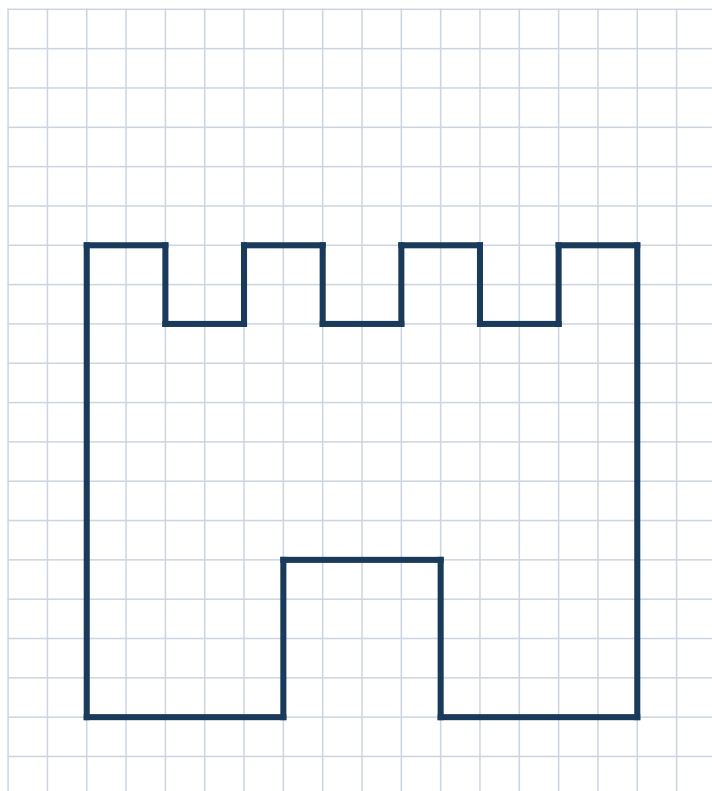
Labirynt ★



Labirynt ★★



Dyktando graficzne — zamek



Przerysuj według kropek: porównajcie rysunek z wzorem kropka po kropce — to też jest klucz.

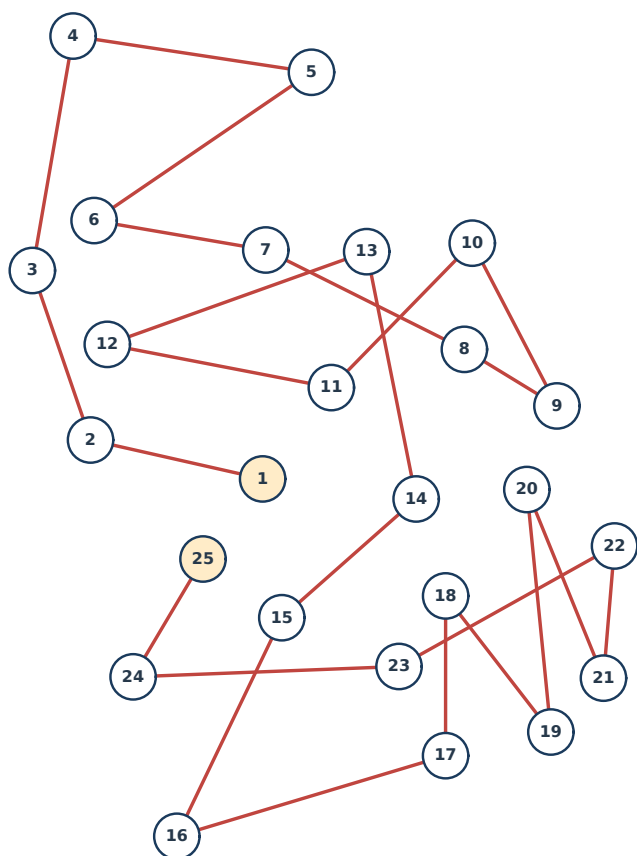
Tabela Schultego nie ma klucza: liczy się czas i to, czy żadna liczba nie została pominięta.

Więcej kart i testów: niekazmuliczyc.pl

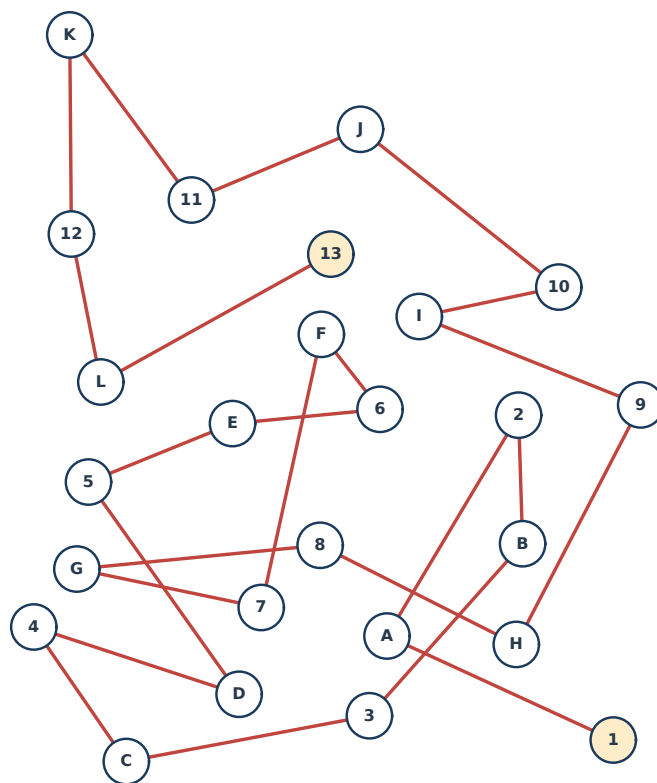
Klucz odpowiedzi (3/3)

Ścieżki: czerwona linia pokazuje kolejność.

Ścieżka liczb ★



Liczba — litera ★★



Na co patrzeć przy ścieżkach: nie tylko na czas, ale też na to, czy dziecko samo zauważyła pomyłkę i wraca. W wersji liczba — litera typowy błąd to dwie liczby z rzędu (...4, 5...) zamiast 4, D, 5. Jeśli powtarza się często, wracajcie do wersji ★ i mówcie kolejne kroki na głos.