DLA DOROSŁEGO

5 minut uwagi z Liczusiem



Skreślanki, szyfry, wzory i różnice: 30 kart na pięciominutowe ser

Jak pracować z kartą

1. **Wybierz typ karty, który dziecku na pewno się uda. Zaczynaj od karty 1 w każdym typie.**
2. **Wydrukuj jedną kartę i zakryj ją paskiem papieru tak, żeby widać było jedno zadanie w ramce.**
3. **Ustaw stoper na pięć minut i zapisz godzinę startu. Sześć zadań to zwykle około pięciu minut.**
4. **Zrobione zadanie dziecko zaznacza kwadracikiem. Nie poprawiaj w trakcie, sprawdźcie z kluczem na końcu.**
5. **Po sześciu zadaniach albo po pięciu minutach: przerwa ruchowa z dołu karty.**

Pięć typów kart, po sześć kart każdy

Typ	Co ćwiczy
Skreślanki	wybieranie jednego znaku spośród podobnych, utrzymanie uwagi
Szyfry z symboli	trzymanie w głowie zasady i wykonywanie jej krok po kroku
Wzory do dokończenia	dostrzeganie reguły i przewidywanie
Znajdź inny	porównywanie i szybkie zauważanie różnic
Policz znaki	liczenie wybranych znaków wśród innych

Pamiętaj

Karty pomagają ćwiczyć uwagę w krótkich seriach. Nie służą do diagnozy ani leczenia i nie zastępują pracy specjalisty. Jeśli dziecko jest zmęczone albo zdenerwowane, zakończ wcześniej i wróćcie jutro. Nadzór merytoryczny: Mateusz Będkowski, pedagog terapeuta.

5 MINUT UWAGI Z LICZUSIEM

Skreślanki

Karta 1 z 6 · Start: _____ Koniec: _____



Skreślaj tylko wskazane litery i cyfry. Policz, ile skreśliłeś. Zrobione? Zaznacz kwadracik.

1 Skreśl: O

Q O O O O C O O D D C C

Skreślone: _____

2 Skreśl: b

q d d b b b b p b b p d

Skreślone: _____

3 Skreśl: E

F P R R R E E E B E E B

Skreślone: _____

4 Skreśl: M

H M N N W M M M H W H N

Skreślone: _____

5 Skreśl: 6

8 8 0 6 9 8 6 0 6 8 0 9

Skreślone: _____

6 Skreśl: S

Z S 5 5 S Z S S 2 5 S S

Skreślone: _____

Po sześciu zadaniach: przerwa ruchowa — 5 pompek przy ścianie.

5 MINUT UWAGI Z LICZUSIEM

Szyfry z symboli

Karta 1 z 6 · Start: _____ Koniec: _____



Zamień każdy symbol na cyfrę według klucza. Zrobione? Zaznacz kwadracik.

Klucz: ● = 6 ◆ = 4 ✚ = 5 ■ = 1 ★ = 8

1 ◆ ■ ■ = ☐☐☐ ☐

2 ● ◆ ● = ☐☐☐ ☐

3 ◆ ● ✚ = ☐☐☐ ☐

4 ◆ ✚ ● = ☐☐☐ ☐

5 ◆ ● ✚ = ☐☐☐ ☐

6 ✚ ◆ ◆ = ☐☐☐ ☐

Po sześciu zadaniach: przerwa ruchowa — marsz w miejscu i 5 głębokich oddechów.

5 MINUT UWAGI Z LICZUSIEM

Wzory do dokończenia

Karta 1 z 6 · Start: _____ Koniec: _____



Narysuj dwa następne znaki wzoru. Zrobione? Zaznacz kwadracik.

1



2



3



4



5



6



Po sześciu zadaniach: przerwa ruchowa — rozciągnij ręce nad głową na 10 sekund.

KLUCZ ODPOWIEDZI DO PRÓBKI

Klucz do trzech kart

Skreślanki, karta 1

1) 6 2) 6 3) 5 4) 4 5) 3 6) 6

Szyfry z symboli, karta 1

1) 411 2) 646 3) 465 4) 456 5) 465 6) 544

Wzory do dokończenia, karta 1

1  2  3  4  5  6 

Pełny zestaw: 30 kart w pięciu typach, plan pracy i klucz do wszystkich kart.