

Ćwiczenia poprawiające zdolność koncentracji uwagi

-  Nie zapominaj przy każdym ćwiczeniu głęboko oddychać! Bez odpowiedniej ilości tlenu Twoja koncentracja spadnie.
-  Narysuj czarną kropkę o średnicy 5 cm i wpatruj się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu.
-  Szukaj w kolorowych magazynach podwójnych obrazków, różniących się szczegółami i znajdź je.
-  Układaj puzzle, unikając metody prób i błędów. Myśl co do czego pasuje.
-  Połóż przed sobą dowolny obrazek. Może to być widokówka. Popatrz na nią przez minutę. Staraj się zapamiętać wszystko co się na niej znajduje. Następnie zakryj i opowiedz treść obrazka ze wszystkimi szczegółami.
-  Jeśli nie przeszkadza Ci w pracy muzyka możesz ją włączyć. Oczywiście powinna stanowić ciche tło.
-  Wykonuj ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej metodą Paula Dennisona (są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu).
-  Proste zadania matematyczne takie jak dodawanie, mnożenie do 100 itp., są również świetnym treningiem. Oczywiście zadania powinny być wykonywane w pamięci i trudnością dostosowane do wieku twojego wieku.
-  Odnajdywanie błędów w tekście - może to być tekst, w którym pojawi się jakiś dodatkowy znak np. *, #, %. Zadanie będzie jednak o wiele trudniejsze, jeśli pojawi się dodatkowa litera lub litery zostaną zamienione miejscami.
-  Labirynty - nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie.
-  Tworzenie rysunków poprzez łączenie punktów.
-  Wszelkie matematyczno – logiczne łamigłówki np. sudoku oraz gry typu bierki, szachy, warcaby, jenga, memory itd.
-  Połóż przed sobą książkę z jakimś rysunkiem i rysunek ten dokładnie przerysuj. Następnie sprawdź ile błędów zrobiłeś, co umknęło Twojej uwadze.
-  Usiądź z mamą, tatą, siostrą, bratem – plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opiszcie jak najdokładniej, jak jest ubrana osoba za waszymi plecami. Teraz odwróćcie się i sprawdźcie, jak wam poszło.