

ĆWICZENIE "KOŚCI" 21-dniowy trening uwagi i systematyczności

- Krok 1** Weź 4 kości, potrząśnij i połóż na blacie tak, aby pozostały przykryte dłonią.
- Krok 2** Następnie odstoń je na ułamek sekundy-**jedno szybkie spojrzenie** na całą grupę kości i znowu je **zasłoń**.
- Krok 3** Policz w pamięci liczbę oczek (jeśli nie jesteś pewien -po prostu zgadnij) i zapisz ją w kolumnie **WYNIK**
- Krok 4** Sprawdź prawidłową sumę i wpisz ją w kolumnie **SUMA**
- Krok 5** Porównaj oba wyniki i różnicę między nimi zapisz w kolumnie +/-

Uznajemy, że **udało się**, jeśli twój WYNIK był równy SUMIE lub pomyliłeś się o 1 lub 2 oczka (+/- = 2)

Uznajemy, że **nie udało się**, jeżeli twój wynik był większy lub mniejszy o co najmniej 3.

Przykład:



WYNIK= 12

SUMA= 10

+/- = +2 (udało się)



WYNIK= 16

SUMA= 20

+/- = -4 (nie udało się)

- Po 5 rzutach sprawdź, jak Ci szło:

Jeśli w **większości** przypadków się **udało** - dodaj 1 kostkę

Jeśli w **większości** przypadków się **nie udało** - dodaj 2 kostki (Choć wygląda to dziwnie, to w ten sposób zmobilizujesz swoją pamięć do intensywniejszej pracy)

- Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.

Jeśli w **większości** przypadków się **udało** - dodaj 1 kostkę

Jeśli w **większości** przypadków się **nie udało** - dodaj 2 kostki

- Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.

Jeśli okaże się, że już **dwukrotnie** dodałeś 2 kości, i znów w większości przypadków się nie udało, to tym razem odejmij 2 kości.

- Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.

Jeśli tym razem też nie udało się poprawnie zliczyć kości w większości rzutów, to znowu odejmij 2 kości i zapisz końcowy wynik.

Cały czas zapisuj liczbę rzuconych kości i wyniki!

Następną sesję (dzień) rzutów zacznij od **najwyższej** liczby kostek, z jakimi zliczanie **wychodziło** Ci poprzednim razem (tzn. myliłeś się o najwyżej 2 oczka).

Jeśli poczujesz się znużony tym sposobem trenowania, to co 10 rzutów (2 serie) wykonaj sobie kilka serii rzutów metodą „czego nie ma” lub „selektywną”

Ćwiczenie selektywne:

Krok 1

weź 6 kości, wyrzuć je wszystkie naraz i natychmiast zasłoń dłonią

Krok 2

odstoń kości i jednym szybkim spojrzeniem wyszukaj kostki z jednym oczkiem (w naszym przykładzie są 2 takie kostki)

Krok 3

ponownie wyrzucić kostki i podobnie jak wcześniej wyszukaj kości z dwoma oczkami (w naszym przykładzie jest 1 taka kostka)

Krok 4

kolejne cztery razy powtarzaj ćwiczenie, wyszukując kostki z coraz większą liczbą oczek

Krok 5

po szóstym rzucie, zacznij od początku

Przykład:

**Ćwiczenie „czego nie ma”****Krok 1**

Weź 3 kostki, wyrzucić je wszystkie naraz i szybko zakryj dłońmi

Krok 2

Odstoń kości na jedno spojrzenie i znów zakryj

Krok 3

Teraz powiedz jakich kostek nie było wśród wyrzuconych

Przykład:



Czego nie ma?

W tym przypadku nie ma kostek z 1 oczkiem, z 3 oczkami i z 5 oczkami

ĆWICZENIE KOŚCI NALEŻY POWTARZAĆ CODZIENNIE (PRZYNAJMNIEJ 5 RAZY W TYGODNIU), NAJLEPIEJ JAKO SESJĘ ROZGRZEWKOWĄ PRZED NAUKĄ. JEST TO DOSKONAŁY SPOSÓB SKUPIANIA UWAGI, SZCZEGÓLNI W SYTUACJI ZAABSORBOWANIA KŁOPOTAMI LUB PRZYJEMNIEJSZYMI SPRAWAMI...

	ILÓŚĆ KOŚCI	WYNIK	SUMA	+/-	WYNIK	SUMA	+/-	WYNIK	SUMA	+/-	WYNIK	SUMA	+/-	WYNIK	SUMA	+/-
1 data																

21- dniowy trening wpisuj do tabelki, którą możesz wykonać sam/sama (wykonaj ją tak, jak w powyższym przykładzie). Możesz też pobrać gotową tabelkę z naszej strony internetowej www.euroengram.edu.pl.