

MATERIAŁ DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I TERAPEUTÓW



NEUROŚCIEŻKI

Ćwiczenia na skupienie i koncentrację

101 ćwiczeń rozwijających uwagę, pamięć, logiczne myślenie,
koordynację oko-ręka, kontrolę impulsów i równowagę emocjonalną
dzieci w wieku od 3 do 14 lat



101 ĆWICZEŃ	6 TRAS ROZWOJU	3-14 LAT	✓ KLUCZ ODPOWIEDZI
-----------------------	--------------------------	--------------------	-----------------------

Kilka minut dziennie. Jedna karta. Widoczny postęp.



❖ Bez ekranów · krótkie sesje · stopniowanie trudności · gotowe do druku ❖

O materiale Neurościeżki

Neurościeżki to zestaw **101 ćwiczeń na papierze**, które w formie zabawy trenują umiejętności potrzebne do skupienia: wybiórczą uwagę wzrokową, pamięć roboczą, logiczne myślenie, koordynację oko-ręka, kontrolę impulsów oraz radzenie sobie z emocjami. Materiał jest przeznaczony dla dzieci w wieku **od 3 do 14 lat** i dla dorosłych, którzy im towarzyszą: rodziców, nauczycieli, pedagogów i terapeutów.

Każde ćwiczenie zajmuje jedną stronę i ma stałą budowę: cel, polecenie dla dziecka, zadanie, wskazówki dla dorosłego oraz propozycję, jak zadanie ułatwić lub utrudnić. Dzięki temu jedną kartę można wykorzystać z dziećmi w różnym wieku i na różnym poziomie. Ćwiczenia nie wymagają ekranu - wystarczy wydruk, ołówek, kredki i kilka minut uwagi.

Sześć tras rozwoju

Nr	Trasa	Co trenuje	Ćwiczenia
1	Uwaga wzrokowa	wyszukiwanie, przeszukiwanie rząd po rzędzie, wychwytywanie szczegółów i różnic	001-018
2	Pamięć robocza	zapamiętywanie położenia, kształtów, kolejności, słów i ruchów	019-035
3	Logiczne myślenie	rytmy i ciągi, sudoku, obrazki logiczne, zagadki, wyobrażenia przestrzenne	036-052
4	Koordynacja oko-ręka	szlaczki, labirynty, łączenie kropek, przerysowywanie, symetria	053-069
5	Kontrola impulsów	hamowanie reakcji, zmiana zasad, czekanie na sygnał, podzielność uwagi	070-085
6	Spokój i emocje	oddech, rozpoznawanie emocji, plan na trudne chwile, poczucie sprawczości	086-101

Co jeszcze znajdziesz w zestawie

Dla dziecka 101 kart ćwiczeń z rosnącym poziomem trudności, kartę postępów do kolorowania i dyplom ukończenia wszystkich tras.	Dla dorosłego Wyjaśnienie, jak działa uwaga, zasady dobrej sesji, dobór ćwiczeń do wieku, gotowy plan na 4 tygodnie i arkusz obserwacji.	Do sprawdzania Klucz odpowiedzi do wszystkich ćwiczeń, które mają jedno poprawne rozwiązanie, w tym do sudoku, labiryntów i obrazków logicznych.
--	--	--

Ważne: Neurościeżki to materiał edukacyjny, który wspiera rozwój. Nie służy do diagnozy i nie zastępuje terapii. Jeśli trudności z koncentracją są silne, utrzymują się długo albo utrudniają naukę i relacje z rówieśnikami, warto skonsultować się z psychologiem, pedagogiem lub lekarzem. Ćwiczenia mogą wtedy uzupełniać zalecenia specjalisty.

Spis treści

Wprowadzenie

O materiale Neurościeżki	2
Spis ćwiczeń	4
Jak działa uwaga?	6
Jak korzystać z Neurościeżek	7
Dobór ćwiczeń do wieku i możliwości	8
10 zasad dobrej sesji	9
Ćwiczenia według wieku	10
Plan na 4 tygodnie	11
Karta postępów	12

Sześć tras rozwoju

Trasa 1 Uwaga wzrokowa (ćwiczenia 001-018)	13
Trasa 2 Pamięć robocza (ćwiczenia 019-035)	32
Trasa 3 Logiczne myślenie (ćwiczenia 036-052)	50
Trasa 4 Koordynacja oko-ręka (ćwiczenia 053-069)	68
Trasa 5 Kontrola impulsów (ćwiczenia 070-085)	86
Trasa 6 Spokój i emocje (ćwiczenia 086-101)	103

Załączniki

Klucz odpowiedzi	120
Arkusze obserwacji	125
Dyplom Mistrza Neurościeżek	126

Jak zacząć? Przeczytaj strony 6-9 (około 15 minut), wybierz grupę wieku w planie na 4 tygodnie i wydrukuj karty na pierwszy tydzień. Na pierwszą sesję wybierz ćwiczenie łatwe, żeby dziecko zaczęło od sukcesu.

Spis ćwiczeń

TRASA 1 · UWAGA WZROKOWA

001	Złap wszystkie gwiazdki	3-5	14
002	Serduszka w ukryciu	3-5	15
003	Tropiciel trójkątów	6-9	16
004	Tabela liczb 3×3	6-9	17
005	Tabela liczb 4×4	6-9	18
006	Tabela liczb 5×5	10-14	19
007	Złote i niebieskie liczby	10-14	20
008	Detektyw cyfr	10-14	21
009	Literki bliźniaczki	6-9	22
010	Znajdź 5 różnic	6-9	23
011	Znajdź 7 różnic	10-14	24
012	Policz i zapisz	3-5	25
013	Ukryte kształty	6-9	26
014	Para bliźniaków	6-9	27
015	Para bliźniaków: ekspert	10-14	28
016	Wykreślanka: zwierzęta	6-9	29
017	Wykreślanka: w szkole	10-14	30
018	Podwójny cel	10-14	31

TRASA 2 · PAMIĘĆ ROBOCZA

019	Zapamiętaj kropki 3×3	3-5	33
020	Zapamiętaj kropki 4×4	6-9	34
021	Zapamiętaj kształty i miejsca	10-14	35
022	Czego brakuje?	3-5	36
023	Czego brakuje? Poziom 2	6-9	37
024	Co się zmieniło?	10-14	38
025	Cyfry do przodu	6-9	39

026	Cyfry wspak	10-14	40
027	Lista zakupów	6-9	41
028	Opowiadanie z pamięci	6-9	42
029	Powtórz ruchy	3-5	43
030	Kształty w kolejności	6-9	44
031	Pamięć trasy	10-14	45
032	Wzór z pamięci	6-9	46
033	Kod symboli	6-9	47
034	Kod symboli: ekspert	10-14	48
035	Memory: gra w pary	3-5	49

TRASA 3 · LOGICZNE MYŚLENIE

036	Co będzie dalej?	3-5	51
037	Co będzie dalej? Poziom 2	6-9	52
038	Ciągi liczbowe	6-9	53
039	Ciągi liczbowe: ekspert	10-14	54
040	Sudoku obrazkowe 4×4	6-9	55
041	Sudoku 4×4	6-9	56
042	Sudoku 6×6	10-14	57
043	Sudoku 6×6: ekspert	10-14	58
044	Która figura nie pasuje?	6-9	59
045	Obrót w głowie	10-14	60
046	Obrazek logiczny: serce	6-9	61
047	Obrazek logiczny: domek	10-14	62
048	Obrazek logiczny: grzybek	10-14	63
049	Sortujemy: kształt i kolor	6-9	64
050	Zagadka: kto ma jakiego zwierzaka?	6-9	65
051	Zagadka: wakacyjne wyjazdy	10-14	66

Spis ćwiczeń (ciąg dalszy)

052	Liczbowa trasa	6-9	67	077	Ścieżka liczb	6-9	94
TRASA 4 • KOORDYNACJA OKO-RĘKA				078 Liczby i litery na zmianę 10-14 95			
053	Szlaczki: prosto i falami	3-5	69	079	Szymon mówi	3-5	96
054	Szlaczki: zygaki i pętle	3-5	70	080	Sortowanie z niespodzianką	6-9	97
055	Spirala spokoju	3-5	71	081	Hop co trzy	10-14	98
056	Labirynt dla początkujących	3-5	72	082	Czuźny strażnik	10-14	99
057	Labirynt 10×10	6-9	73	083	Wolny ślimak	3-5	100
058	Labirynt 15×15	6-9	74	084	Stop - pomyśl - działaj	6-9	101
059	Labirynt mistrzowski	10-14	75	085	Gwiazdka po kole	10-14	102
060	Połącz kropki: co to za budynek?	3-5	76	TRASA 6 • SPOKÓJ I EMOCJE			
061	Połącz kropki: kto pływa?	6-9	77	086	Oddech kwadratowy	6-9	104
062	Połącz litery alfabetu	10-14	78	087	Oddech gwiazdy	3-5	105
063	Przerysuj wzór	6-9	79	088	Zdmuchnij świeczki	3-5	106
064	Przerysuj wzór: skosy	6-9	80	089	Termometr emocji	6-9	107
065	Przerysuj wzór: ekspert	10-14	81	090	Koło emocji	6-9	108
066	Dokończ symetrię	6-9	82	091	Gdzie czuję emocje?	6-9	109
067	Dokończ symetrię: ekspert	10-14	83	092	Moja skrzynka spokoju	3-14	110
068	Kod strzałek	6-9	84	093	Światła drogowe	6-9	111
069	Rysuję oburącz	6-9	85	094	Drabina problemów	10-14	112
TRASA 5 • KONTROLA IMPULSÓW				095	5-4-3-2-1: tu i teraz	6-9	113
070	Kłaśnij czy tupnij?	3-5	87	096	Skan ciała	10-14	114
071	Dzień na odwrót	6-9	88	097	Dziennik dumy	3-14	115
072	Kolory i słowa: rozgrzewka	6-9	89	098	Zamień myśl	10-14	116
073	Słowa w przebraniu	6-9	90	099	Wieczorne wyciszenie	6-9	117
074	Zmiana zasady: ramki	10-14	91	100	Moje mocne strony	3-14	118
075	Strzałki w tłumie	6-9	92	101	Meta: moja trasa	3-14	119
076	Duże i małe	10-14	93				

Jak działa uwaga?

Mówimy często, że dziecko *nie umie się skupić*, ale uwaga nie jest jedną umiejętnością. Psychologia wyróżnia kilka jej rodzajów, które współpracują ze sobą jak instrumenty w orkiestrze. Dziecko może świetnie wyszukiwać szczegóły, a jednocześnie mieć kłopot ze zmianą zasad albo z zapamiętaniem polecenia. Dlatego Neurościeżki ćwiczą każdy z tych elementów osobno.

Rodzaj uwagi	Na czym polega	Przykład z życia	Trasa
Uwaga wybiórcza	wybieranie tego, co ważne, i pomijanie bodźców, które rozpraszają	znalezienie swojego zeszytu w stosie innych	1
Uwaga podtrzymywana	utrzymanie skupienia przez dłuższy czas, mimo nudy i zmęczenia	odrobienie całej strony zadań	wszystkie
Przerzutność uwagi	elastyczne przełączanie się między zasadami lub zadaniami	przejście z dodawania na odejmowanie	5
Podzielność uwagi	pilnowanie dwóch rzeczy naraz	słuchanie nauczyciela i notowanie	1, 5
Pamięć robocza	przechowywanie informacji przez kilka sekund i działanie na niej	wykonanie polecenia złożonego z trzech kroków	2
Hamowanie	powstrzymanie automatycznej, szybkiej reakcji	odczekanie na swoją kolej w grze	5

Dlaczego zabawa działa

Dzieci dłużej i chętniej pracują, gdy zadanie jest ciekawe, krótkie i ma wyraźny koniec. Każde ćwiczenie w tym zestawie daje szybki sukces, a jednocześnie wymaga odrobinę więcej wysiłku niż to, co dziecko już umie. Taki poziom trudności, nazywany strefą najbliższego rozwoju, najlepiej sprzyja uczeniu się.

Emocje a skupienie

Stres, złość i frustracja zajmują miejsce w pamięci roboczej. Zdenerwowane dziecko naprawdę gorzej myśli. Dlatego trasa 6 uczy uspokajania ciała i nazywania uczuć, a każdą sesję warto zaczynać lub kończyć krótkim ćwiczeniem oddechowym.

Realistyczne oczekiwania

Regularny trening sprawia, że dziecko coraz lepiej radzi sobie z ćwiczonymi zadaniami. Przeniesienie tych umiejętności na naukę i codzienne sytuacje nie dzieje się jednak samo. Pomaga w tym rozmowa o strategiach: *jak szukałeś?*, *co ci pomogło zapamiętać?*, *gdzie jeszcze możesz tak zrobić?*

Najważniejsze trzy zasady:

1. Krótko i regularnie zamiast długo i rzadko.
2. Chwalimy wysiłek i sposób działania, a nie tylko wynik.
3. Kończymy sesję, zanim dziecko się zmęczy, najlepiej na sukcesie.

Jak korzystać z Neurościeżek

Budowa jednej sesji (10-20 minut)

1. Rozgrzewka 1-3 minuty. Ćwiczenie oddechowe z trasy 6 (np. 086 lub 087) albo krótka zabawa ruchowa. Ciało się wycisza, a uwaga zbiera w jednym miejscu.	2. Część główna 5-12 minut. Jedna lub dwie karty z tras 1-5. Najpierw łatwiejsza, potem trudniejsza. Warto łączyć trasy, np. uwagę wzrokową z ćwiczeniem ruchowym.	3. Zakończenie 2-3 minuty. Krótka rozmowa: co było trudne, co pomogło? Dziecko koloruje gwiazdki w karcie postępów. Kończymy pochwałą wysiłku.
--	---	---

Jak czytać stronę ćwiczenia

Element	Znaczenie
Numer i trasa	Numer od 001 do 101 oraz nazwa trasy, do której należy ćwiczenie.
Odznaka wieku	3-5 lat 6-9 lat 10-14 lat 3-14 lat - wiek, dla którego zadanie jest zaprojektowane. Starsze dzieci mogą robić łatwiejsze karty na czas.
Poziom	☆☆☆ łatwy, ★☆☆ średni, ★★★ wymagający - w obrębie danej grupy wiekowej.
Czas, trenujemy, potrzebne	Orientacyjny czas pracy, główna umiejętność i przybory do przygotowania.
Polecenie dla dziecka	Tekst do przeczytania dziecku. Młodszym dzieciom warto dodatkowo pokazać, o co chodzi, na pierwszym elemencie.
Wskazówki dla dorosłego	Jak poprowadzić ćwiczenie, na co uważać i jak rozmawiać o strategiach.
Łatwiej / trudniej	Gotowe sposoby dopasowania zadania do dziecka bez szukania nowych materiałów.
Pasek na dole strony	Miejsce na datę, czas wykonania i ocenę dziecka: uśmiechnięta buźka, kółko (tak sobie) lub smutna buźka.

Drukowanie

- Format A4, skala 100%.
- Ćwiczenia 072-074 (kolory i słowa) wymagają druku w kolorze. Pozostałe są czytelne także w czerni.
- Strony możesz drukować pojedynczo, tylko te, których potrzebujesz.
- Kartę włożoną w koszulkę można wypełniać markerem suchościeralnym i powtarzać wiele razy.

Kolejność

Nie trzeba przechodzić ćwiczeń po kolei. Możesz wybrać trasę, nad którą dziecko powinno popracować, skorzystać z listy **Ćwiczenia według wieku** albo z gotowego **Planu na 4 tygodnie**. Ćwiczenia z tej samej trasy są ułożone od łatwiejszych do trudniejszych.

Dobór ćwiczeń do wieku i możliwości

Wiek na odznacze to wskazówka, a nie sztywna granica. Dzieci w tym samym wieku bardzo się różnią: jeden pięciolatek przejdzie labirynt 10x10, inne potrzebuje najpierw szlaczków. Obserwuj dziecko i dopasowuj zadania do jego aktualnych możliwości.

Wiek	Długość sesji	Liczba kart	Na co zwrócić uwagę
3-5 lat	5-10 minut	1-2 krótkie karty i zabawa ruchowa	Czytaj polecenia na głos i pokazuj na przykładzie. Dziecko może wskazywać palcem zamiast pisać. Dużo ruchu między zadaniami. Nagrodą jest wspólna radość, a nie wynik.
6-9 lat	10-15 minut	2 karty z różnych tras	Zaczynaj od łatwiejszej karty. Pomiar czasu tylko wtedy, gdy dziecko lubi bić własne rekordy. Pytaj o sposób działania, a nie tylko o wynik.
10-14 lat	15-20 minut	2-3 karty, w tym jedna do wyboru	Daj wybór i odpowiedzialność za plan. Wprowadzaj pomiar czasu i porównywanie z własnym wynikiem sprzed tygodnia. Rozmawiaj o tym, gdzie te umiejętności przydają się w szkole.

Za łatwe, za trudne czy w sam raz?

Za łatwe Dziecko kończy bardzo szybko i bez błędów, nudzi się, robi zadanie byle jak. Co zrobić: skorzystaj z podpowiedzi TRUDNIEJ albo przejdź do następnego ćwiczenia z tej trasy.	W sam raz Dziecko musi się wysilić, robi kilka błędów i samo je poprawia, a na końcu jest zadowolone. To najlepszy poziom do nauki.	Za trudne Dziecko zgaduje, szybko się poddaje, złości się lub wierci. Co zrobić: skorzystaj z podpowiedzi ŁATWIEJ, podziel zadanie na części albo wróć do poprzedniej karty.
--	--	--

Trzy pokrętła trudności

Pokrętło	Ułatwienie	Utrudnienie
Ilość	zastoń część planszy kartką, podziel zadanie na dwie sesje	dodaj drugi cel lub dodatkową regułę
Czas	bez pomiaru czasu, przerwa w połowie	stoper i próba pobicia własnego wyniku
Wsparcie	prowadzenie palcem, mówienie na głos, wspólne pierwsze zadanie	praca w ciszy, samodzielne sprawdzanie z kluczem

10 zasad dobrej sesji

1. **Stała pora.** Krótka sesja o tej samej porze dnia (np. po podwieczorku) szybko staje się nawykiem i nie wymaga negocjacji.
2. **Ciche miejsce.** Pusty stół, wyłączony telewizor, telefon poza zasięgiem wzroku. Na stole tylko karta i potrzebne przybory.
3. **Najpierw ciało.** Wygodne krzesło, stopy na podłodze, dobre światło. Głodne lub zmęczone dziecko nie skupi się na żadnym zadaniu.
4. **Jasne polecenie.** Przeczytaj polecenie, pokaż pierwszy element i poproś dziecko, żeby powiedziało własnymi słowami, co ma zrobić.
5. **Od łatwego do trudnego.** Zaczynaj od zadania, które dziecko na pewno wykona. Sukces na starcie dodaje energii do trudniejszej części.
6. **Chwal sposób, nie talent.** Zamiast *jesteś mądry* powiedz: *sprawdzałeś rząd po rządzie i dlatego nie umknęło*.
7. **Błąd to informacja.** Nie poprawiaj od razu. Powiedz: *w tym rządzie coś się ukryło, poszukasz jeszcze raz?*
8. **Porównuj tylko z sobą.** Dziecko rywalizuje wyłącznie z własnym wynikiem sprzed kilku dni, nigdy z rodzeństwem czy kolegami.
9. **Kończ przed zmęczeniem.** Lepiej przerwać w dobrym momencie niż ciągnąć na siłę. Następnym razem dziecko chętniej wróci.
10. **Przenoś do życia.** Po ćwiczeniu zapytaj: *gdzie jeszcze możesz tak zrobić?* Na przykład szukać rząd po rządzie w zeszytach z matematyki.

Sygnały zmęczenia

- rośnie liczba pomyłek w prostych elementach,
- dziecko się wierci, ziewa, kładzie głowę na stole,
- pojawiają się żarty i odwracanie uwagi,
- dziecko zgaduje zamiast sprawdzać.

Wtedy zrób przerwę ruchową albo zakończ sesję ćwiczeniem, które dziecko lubi.

Gdy pojawia się frustracja

- nazwij emocję: *widzę, że to cię złości*,
- zrób trzy spokojne oddechy (ćwiczenie 086),
- podziel zadanie na mniejszą część,
- przypomnij, co już się udało.

Frustracja w małej dawce jest potrzebna: uczy, że trudność da się przejść.

Ćwiczenia według wieku

Tabela pokazuje numery ćwiczeń zaprojektowanych dla każdej grupy wieku. Ćwiczenia oznaczone 3-14 lat pasują do wszystkich grup i zostały ujęte w każdej kolumnie. Dla grupy 3-5 lat jest 22 kart, dla 6-9 lat 51 kart, a dla 10-14 lat 36 kart.

Trasa	3-5 lat	6-9 lat	10-14 lat
Trasa 1 Uwaga wzrokowa	001, 002, 012	003, 004, 005, 009, 010, 013, 014, 016	006, 007, 008, 011, 015, 017, 018
Trasa 2 Pamięć robocza	019, 022, 029, 035	020, 023, 025, 027, 028, 030, 032, 033	021, 024, 026, 031, 034
Trasa 3 Logiczne myślenie	036	037, 038, 040, 041, 044, 046, 049, 050, 052	039, 042, 043, 045, 047, 048, 051
Trasa 4 Koordynacja oko-ręka	053, 054, 055, 056, 060	057, 058, 061, 063, 064, 066, 068, 069	059, 062, 065, 067
Trasa 5 Kontrola impulsów	070, 079, 083	071, 072, 073, 075, 077, 080, 084	074, 076, 078, 081, 082, 085
Trasa 6 Spokój i emocje	087, 088, 092, 097, 100, 101	086, 089, 090, 091, 092, 093, 095, 097, 099, 100, 101	092, 094, 096, 097, 098, 100, 101

Elastyczne korzystanie

Młodsze dziecko, starsza karta Pięciolatek może wykonać część ćwiczeń dla 6-9 lat z podpowiedzią ŁATWIEJ, np. labirynt 10x10 albo sudoku obrazkowe. Pracujcie wtedy razem i bez pomiaru czasu.	Starsze dziecko, młodsza karta Nastolatek może robić karty dla młodszych na czas lub z podpowiedzią TRUDNIEJ. To dobra rozgrzewka i szybki sukces na początek sesji.	Rodzeństwo razem Wiele kart ma wersje dla różnych poziomów. Dzieci mogą pracować nad tą samą kartą, każde ze swoją wersją zadania.
--	--	--

Pierwsza sesja: od czego zacząć?

Wiek	Proponowany zestaw startowy (5 krótkich kart na pierwszy tydzień)
3-5 lat	087 Oddech gwiazdy, 001 Złap wszystkie gwiazdki, 053 Szlaczki: prosto i falami, 022 Czego brakuje?, 036 Co będzie dalej?
6-9 lat	086 Oddech kwadratowy, 003 Tropiciel trójkątów, 057 Labirynt 10x10, 020 Zapamiętaj kropki 4x4, 038 Ciągi liczbowe
10-14 lat	086 Oddech kwadratowy, 006 Tabela liczb 5x5, 077 Ścieżka liczb, 026 Cyfry wspak, 042 Sudoku 6x6

Plan na 4 tygodnie

Plan zakłada 5 krótkich sesji w tygodniu. Każda sesja to trzy numery ćwiczeń: **pierwszy (złoty)** to rozgrzewka oddechowa lub ruchowa, drugi to ćwiczenie z tras 1-3 (uwaga, pamięć, logika), a trzeci z tras 4-5 (koordynacja, kontrola impulsów). Weekendy są wolne albo przeznaczone na ćwiczenia z trasy 6 i ulubione karty dziecka.

Grupa 3-5 lat

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Tydzień 1	087 · 001 · 053	088 · 019 · 070	055 · 036 · 054	087 · 002 · 079	088 · 022 · 055
Tydzień 2	055 · 012 · 083	087 · 029 · 056	088 · 035 · 060	055 · 001 · 053	087 · 019 · 070
Tydzień 3	088 · 036 · 054	055 · 002 · 079	087 · 022 · 055	088 · 012 · 083	055 · 029 · 056
Tydzień 4	087 · 035 · 060	088 · 001 · 053	055 · 019 · 070	087 · 036 · 054	088 · 002 · 079

Grupa 6-9 lat

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Tydzień 1	086 · 001 · 053	087 · 019 · 070	088 · 036 · 054	095 · 002 · 071	055 · 020 · 055
Tydzień 2	086 · 037 · 072	087 · 003 · 056	088 · 022 · 073	095 · 038 · 057	055 · 004 · 075
Tydzień 3	086 · 023 · 058	087 · 040 · 077	088 · 005 · 060	095 · 025 · 079	055 · 041 · 061
Tydzień 4	086 · 009 · 080	087 · 027 · 063	088 · 044 · 083	095 · 010 · 064	055 · 028 · 084

Grupa 10-14 lat

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Tydzień 1	086 · 003 · 057	095 · 020 · 071	086 · 037 · 058	095 · 004 · 072	086 · 021 · 059
Tydzień 2	095 · 038 · 073	086 · 005 · 061	095 · 023 · 074	086 · 039 · 062	095 · 006 · 075
Tydzień 3	086 · 024 · 063	095 · 040 · 076	086 · 007 · 064	095 · 025 · 077	086 · 041 · 065
Tydzień 4	095 · 008 · 078	086 · 026 · 066	095 · 042 · 080	086 · 009 · 067	095 · 027 · 081

Powtórki są zaletą, nie wadą. Gdy ćwiczenie pojawia się w planie drugi raz, porównaj czas i liczbę błędów z pierwszą próbą. Jeśli karta jest za trudna, zamień ją na wcześniejszą z tej samej trasy. Po 4 tygodniach wykonaj ćwiczenie 101 i wręcz dyplom.

Karta postępów

Po każdym ćwiczeniu pokoloruj gwiazdki: ★ - zrobiłem/am z pomocą, ★★ - zrobiłem/am sam/sama, ★★★ - zrobiłem/am sam/sama i było mi łatwo. Gdy pokolorujesz całą trasę, możesz wybrać nagrodę z rodzicem.

TRASA 1 · UWAGA WZROKOWA									
001 ☆☆☆	002 ☆☆☆	003 ☆☆☆	004 ☆☆☆	005 ☆☆☆	006 ☆☆☆	007 ☆☆☆	008 ☆☆☆	009 ☆☆☆	010 ☆☆☆
011 ☆☆☆	012 ☆☆☆	013 ☆☆☆	014 ☆☆☆	015 ☆☆☆	016 ☆☆☆	017 ☆☆☆	018 ☆☆☆		
TRASA 2 · PAMIĘĆ ROBOCZA									
019 ☆☆☆	020 ☆☆☆	021 ☆☆☆	022 ☆☆☆	023 ☆☆☆	024 ☆☆☆	025 ☆☆☆	026 ☆☆☆	027 ☆☆☆	028 ☆☆☆
029 ☆☆☆	030 ☆☆☆	031 ☆☆☆	032 ☆☆☆	033 ☆☆☆	034 ☆☆☆	035 ☆☆☆			
TRASA 3 · LOGICZNE MYŚLENIE									
036 ☆☆☆	037 ☆☆☆	038 ☆☆☆	039 ☆☆☆	040 ☆☆☆	041 ☆☆☆	042 ☆☆☆	043 ☆☆☆	044 ☆☆☆	045 ☆☆☆
046 ☆☆☆	047 ☆☆☆	048 ☆☆☆	049 ☆☆☆	050 ☆☆☆	051 ☆☆☆	052 ☆☆☆			
TRASA 4 · KOORDYNACJA OKO-RĘKA									
053 ☆☆☆	054 ☆☆☆	055 ☆☆☆	056 ☆☆☆	057 ☆☆☆	058 ☆☆☆	059 ☆☆☆	060 ☆☆☆	061 ☆☆☆	062 ☆☆☆
063 ☆☆☆	064 ☆☆☆	065 ☆☆☆	066 ☆☆☆	067 ☆☆☆	068 ☆☆☆	069 ☆☆☆			
TRASA 5 · KONTROLA IMPULSÓW									
070 ☆☆☆	071 ☆☆☆	072 ☆☆☆	073 ☆☆☆	074 ☆☆☆	075 ☆☆☆	076 ☆☆☆	077 ☆☆☆	078 ☆☆☆	079 ☆☆☆
080 ☆☆☆	081 ☆☆☆	082 ☆☆☆	083 ☆☆☆	084 ☆☆☆	085 ☆☆☆				
TRASA 6 · SPOKÓJ I EMOCJE									
086 ☆☆☆	087 ☆☆☆	088 ☆☆☆	089 ☆☆☆	090 ☆☆☆	091 ☆☆☆	092 ☆☆☆	093 ☆☆☆	094 ☆☆☆	095 ☆☆☆
096 ☆☆☆	097 ☆☆☆	098 ☆☆☆	099 ☆☆☆	100 ☆☆☆	101 ☆☆☆				

Moja nagroda za każdą trasę:

.....

Moja ulubiona trasa:

Najtrudniejsza trasa:

.....

TRASA 1



Uwaga wzrokowa

O tej trasie

Uwaga wzrokowa pozwala wybrać z otoczenia to, co ważne, i pominąć resztę. To ona pomaga znaleźć właściwą liniijkę w książce, przepisać zadanie z tablicy bez błędu czy dostrzec szczegół na ilustracji.

Na tej trasie dziecko przeszukuje plansze, liczy, porównuje i wyłapuje różnice. Kluczowe jest systematyczne przeszukiwanie: rząd po rzędzie, od lewej do prawej - tak samo, jak przy czytaniu.

Co rozwija

- uwaga wybiórcza i skanowanie wzrokowe
- spostrzegawczość i analiza szczegółów
- szybkość przetwarzania informacji
- rozróżnianie podobnych liter i cyfr
- wytrwałość przy monotonnym zadaniu

Rada na start: zanim dziecko zacznie, zapytaj: jak będziesz szukać, żeby niczego nie pominąć? Plan wypowiedziany na głos to pierwszy krok do samodzielnej koncentracji.

Ćwiczenia na tej trasie

001	Złap wszystkie gwiazdki	3-5 lat	14	010	Znajdź 5 różnic	6-9 lat	23
002	Serduszka w ukryciu	3-5 lat	15	011	Znajdź 7 różnic	10-14 lat	24
003	Tropiciel trójkątów	6-9 lat	16	012	Policz i zapisz	3-5 lat	25
004	Tabela liczb 3×3	6-9 lat	17	013	Ukryte kształty	6-9 lat	26
005	Tabela liczb 4×4	6-9 lat	18	014	Para bliźniaków	6-9 lat	27
006	Tabela liczb 5×5	10-14 lat	19	015	Para bliźniaków: ekspert	10-14 lat	28
007	Złote i niebieskie liczby	10-14 lat	20	016	Wykreślanka: zwierzęta	6-9 lat	29
008	Detektyw cyfr	10-14 lat	21	017	Wykreślanka: w szkole	10-14 lat	30
009	Literki bliźniaczki	6-9 lat	22	018	Podwójny cel	10-14 lat	31

Złap wszystkie gwiazdki

3-5 lat

POZIOM



CZAS

3-5 min

TRENUJEMY

uwaga wybiórcza

POTRZEBNE

kredka

Cel: wyszukiwanie wyraźnego kształtu wśród innych i nauka przeszukiwania planszy rząd po rządzie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Znajdź wszystkie złote gwiazdki i otocz każdą kółkiem. Szukaj po kolei w każdym rzędzie, od lewej do prawej.

1



2



3



4



5



6



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pokaż, jak prowadzić palec wzdłuż rzędu: to pierwszy krok do systematycznego szukania. Na końcu poproś, aby dziecko policzyło zaznaczone gwiazdki i sprawdziło wynik w kluczu. Chwal za dokładność, nie za tempo.

ŁATWIEJ

Zasłoń kartką wszystkie rzędy poza tym, który dziecko właśnie przegląda.

TRUDNIEJ

Zmierz czas, a potem poproś o zaznaczenie gwiazdek tylko w rzędach 2, 4 i 6.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Serduszka w ukryciu

3-5 lat

POZIOM



CZAS

3-5 min

TRENUJEMY

rozróżnianie kształtów

POTRZEBNE

czerwona kredka

Cel: odróżnianie kształtów tego samego koloru; wymaga dokładniejszego patrzenia niż szukanie innego koloru.

POLECENIE DLA DZIECKA

Wszystkie kształty są niebieskie. Znajdź serduszka i pokoloruj je na czerwono.

1



2



3



4



5



6



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zanim dziecko zacznie, zapytaj, czym serduszko różni się od kółka i rombu (ma wcięcie u góry i ostry czubek). Takie nazwanie cech ułatwia szukanie. Jeśli dziecko pominie serce, wskaż tylko rząd, w którym się ukryło.

ŁATWIEJ

Najpierw poszukajcie razem w pierwszym rzędzie, a dalej dziecko pracuje samo.

TRUDNIEJ

Poproś, aby dziecko po pokolorowaniu serc skreśliło jeszcze wszystkie romby.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

4-6 min

TRENUJEMY

spostrzegawczość, orientacja kierunku

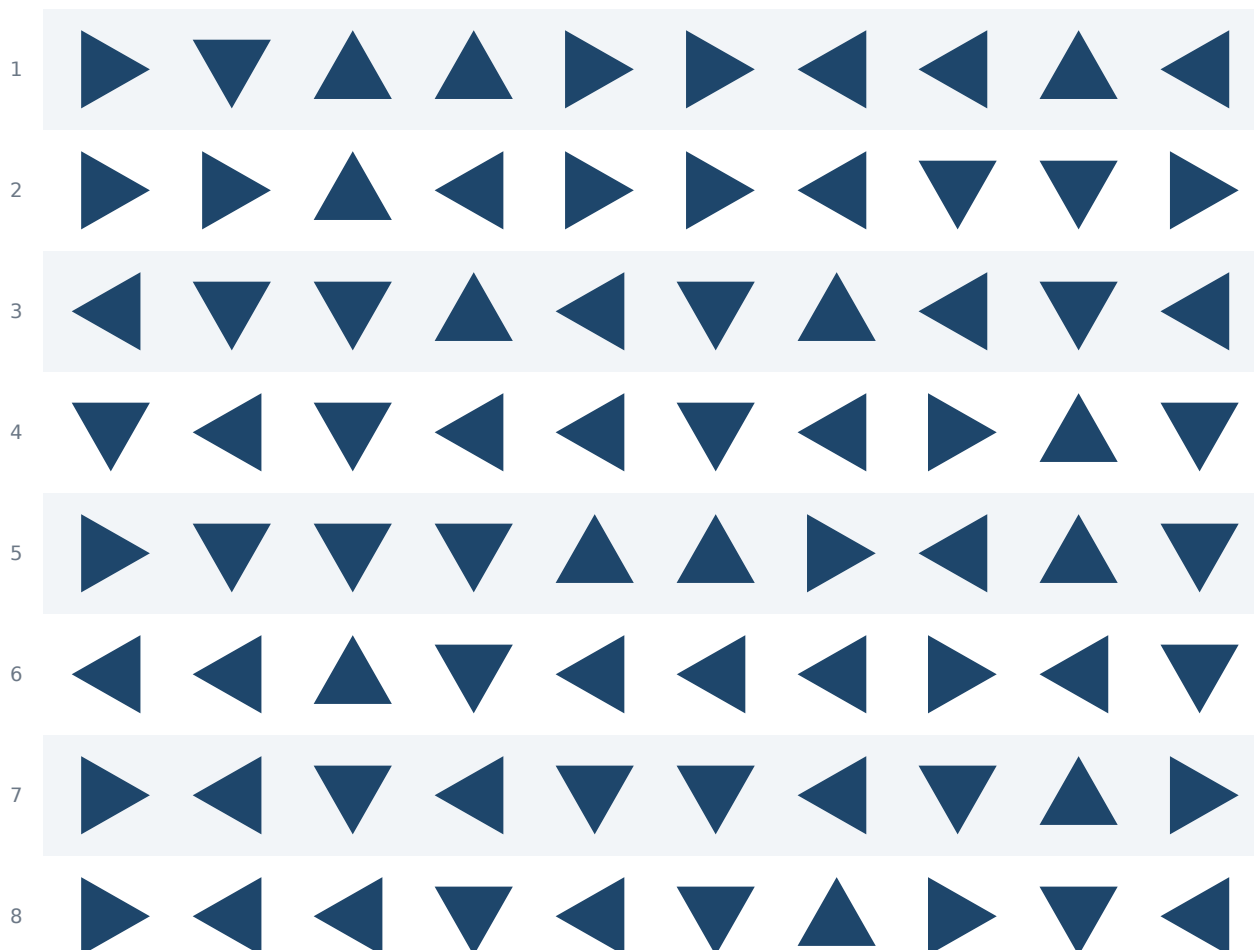
POTRZEBNE

ołówek

Cel: rozróżnianie tego samego kształtu ustawionego w różnych kierunkach, ważne przy rozpoznawaniu liter b, d, p, q.

POLECENIE DLA DZIECKA

Skreśl tylko trójkąty, które wskazują czubkiem w górę, jak dach domu. Trójkąty skierowane w inne strony zostaw.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To zadanie przypomina rozróżnianie liter, które różnią się tylko ustawieniem. Jeśli dziecko się myli, poproś, by przed skreśleniem powiedziało szeptem: czubek do góry. Mówienie do siebie pomaga utrzymać zasadę w pamięci.

ŁATWIEJ

Zaznacz złotym kolorem pierwszy poprawny trójkąt jako wzór i zasłoń połowę planszy.

TRUDNIEJ

Skreślaj trójkąty w górę, a trójkąty w dół otaczaj kółkiem - dwie zasady naraz.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Tabela liczb 3×3

6-9 lat

POZIOM



CZAS

3 min

TRENUJEMY

pole widzenia, szybkość

POTRZEBNE

stoper

Cel: rozszerzanie pola widzenia i płynne przeszukiwanie wzrokiem (tabela Schultego).

POLECENIE DLA DZIECKA

Patrz na złotą kropkę w środku. Wskazuj palcem liczby po kolei od 1 do 9 i mów je głośno. Postaraj się nie ruszać głową.

5	7	2
1	6	4
3	8	9

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zrób trzy podejścia i zapisz czasy - zwykle każde kolejne jest szybsze. W tabeli Schultego najważniejsze jest patrzenie na środek i wychwytywanie liczb kątem oka. Nie zmieniaj tabeli między podejściami.

ŁATWIEJ

Dziecko może najpierw tylko wskazywać liczby, bez mierzenia czasu.

TRUDNIEJ

Liczby od 9 do 1, czyli wstecz, a potem tylko liczby nieparzyste.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Tabela liczb 4×4

6-9 lat

POZIOM



CZAS

3-5 min

TRENUJEMY

pole widzenia, koncentracja

POTRZEBNE

stoper

Cel: utrzymanie skupienia przy przeszukiwaniu większej tabeli i szybkie przenoszenie wzroku.

POLECENIE DLA DZIECKA

Patrz na złotą kropkę w środku. Wskazuj liczby po kolei od 1 do 16 i mów je głośno. Pracuj spokojnie, ale bez zatrzymywania się.

15	8	10	4
13	16	14	6
7	9	12	11
5	2	3	1

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zapisz czas trzech podejść na marginesie. Jeśli dziecko długo szuka jednej liczby, nie podpowiadaj od razu - daj mu 10 sekund. Samodzielne odnalezienie buduje wytrwałość, a to właśnie ona jest celem.

ŁATWIEJ

Dziecko może skreślać ołówkiem znalezione liczby.

TRUDNIEJ

Od 16 do 1 wstecz albo naprzemiennie: 1, 16, 2, 15, 3, 14...

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Tabela liczb 5×5

POZIOM



CZAS

3-5 min

TRENUJEMY

pole widzenia, szybkość przetwarzania

POTRZEBNE

stoper

Cel: trening szybkiego przeszukiwania wzrokowego i utrzymania koncentracji pod presją czasu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Patrz na środek tabeli. Wskazuj liczby od 1 do 25 jak najszybciej. Zrób trzy podejścia i zapisz czasy.

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

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Liczby mają różną wielkość, żeby utrudnić szukanie, i to jest celowe. Dobry wynik dla nastolatka to około 25-40 sekund, ale ważniejsze jest porównywanie z własnymi wynikami. Wróćcie do tej tabeli raz w tygodniu.

ŁATWIEJ

Bez stopera; dziecko może zaznaczać znalezione liczby kropką.

TRUDNIEJ

Odliczaj na głos co 3 (3, 6, 9...), wskazując kolejne liczby od 1 do 25.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM
★★★

CZAS
5 min

TRENUJEMY
przerzutność i podzielność uwagi

POTRZEBNE
stoper

Cel: przełączanie się między dwiema seriami liczb (tabela Gorbowa-Schultego).

POLECENIE DLA DZIECKA

Wskazuj liczby na zmianę: niebieskie rosnąco (1, 2, 3...), a złote malejąco (18, 17, 16...).
Kolejność: niebieska 1, złota 18, niebieska 2, złota 17 i tak dalej.

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

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To jedno z najtrudniejszych ćwiczeń w zestawie: dziecko musi pamiętać, w którym miejscu jest każda seria. Pozwól na głośne mówienie liczb. Jeśli dziecko się zgubi, niech wróci do ostatniej pary, którą pamięta, zamiast zaczynać od nowa.

ŁATWIEJ

Najpierw tylko niebieskie od 1 do 18, potem tylko złote od 18 do 1.

TRUDNIEJ

Obie serie rosnąco, ale bez mówienia na głos i z pomiarem czasu.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★☆

CZAS

5-7 min

TRENUJEMY

uwaga wybiórcza, dokładność

POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: długotrwałe wyszukiwanie dwóch celów w gęstym materiale, podobnym do tekstu w podręczniku.

POLECENIE DLA DZIECKA

Otocz kółkiem każdą cyfrę 7 i skreśl każdą cyfrę 3. Pracuj rząd po rzędzie i nie wracaj do poprzednich rzędów.

1	5	1	9	8	1	1	0	0	8	3	3	0	8	7	5	2
2	3	4	4	7	8	9	6	8	0	6	1	3	7	0	6	4
3	4	4	7	6	1	9	9	5	9	5	1	6	3	1	1	1
4	9	2	4	4	9	6	8	3	9	7	8	6	0	0	8	8
5	0	3	1	5	7	8	1	0	8	8	5	5	1	3	0	4
6	9	1	2	9	8	9	0	7	4	3	1	0	1	8	0	5
7	0	7	7	7	3	3	7	8	5	5	3	1	1	7	4	8
8	2	8	9	4	7	0	4	3	1	4	9	3	6	4	6	6
9	1	4	1	1	1	8	1	8	3	0	2	9	6	1	8	3
10	7	8	6	7	6	2	1	7	4	1	7	5	9	5	1	8
11	5	4	8	8	2	2	3	8	9	9	9	2	9	9	9	3
12	5	2	1	7	6	2	4	7	1	8	4	3	2	1	4	9

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zmierz czas i policz błędy: pominięcia (cyfra niezaznaczona) i fałszywe alarmy (zaznaczona inna cyfra). Pominięcia częściej świadczą o zmęczeniu, a fałszywe alarmy o pośpiechu. Porozmawiajcie, co pomogło utrzymać tempo.

ŁATWIEJ

Tylko jeden cel: otaczaj wyłącznie siódemki.

TRUDNIEJ

Otoczaj 7 tylko wtedy, gdy stoi bezpośrednio przed nią cyfra parzysta.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM

★★★

CZAS

4-6 min

TRENUJEMY

rozróżnianie liter b, d, p, q

POTRZEBNE

ołówek

Cel: utrwalenie różnic między literami, które łatwo pomylić podczas czytania i pisania.

POLECENIE DLA DZIECKA

Znajdź i otocz kółkiem każdą literę b. Uważaj na bliźniaczki d, p i q, które tylko udają literę b.

1	q	d	p	p	q	p	b	q	d	q	d	d	p
2	p	p	p	d	d	b	q	p	q	p	d	d	p
3	d	p	q	p	b	q	p	d	q	b	q	p	q
4	q	b	p	d	q	p	d	p	p	q	p	d	q
5	p	d	d	p	p	p	q	q	q	p	d	p	b
6	q	d	b	d	d	b	p	b	b	b	b	p	q
7	d	q	d	p	d	q	q	d	d	d	d	b	d
8	q	b	b	b	q	p	p	b	b	q	d	d	d
9	d	d	p	d	p	p	p	q	b	p	b	b	b

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Przed startem pokaż prostą odpowiedź: b ma brzusek z prawej strony na dole, jak duża litera B bez górnego brzuszka. Jeśli dziecko często myli litery przy czytaniu, wróćcie do tej karty co kilka dni i obserwujcie, czy błędów jest mniej.

ŁATWIEJ

Zasłoń kartką połowę planszy i pracujcie po 3 rzędy.

TRUDNIEJ

Otocz b kółkiem, a każde d podkreśl - dwie litery jednocześnie.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

porównywanie, analiza szczegółów

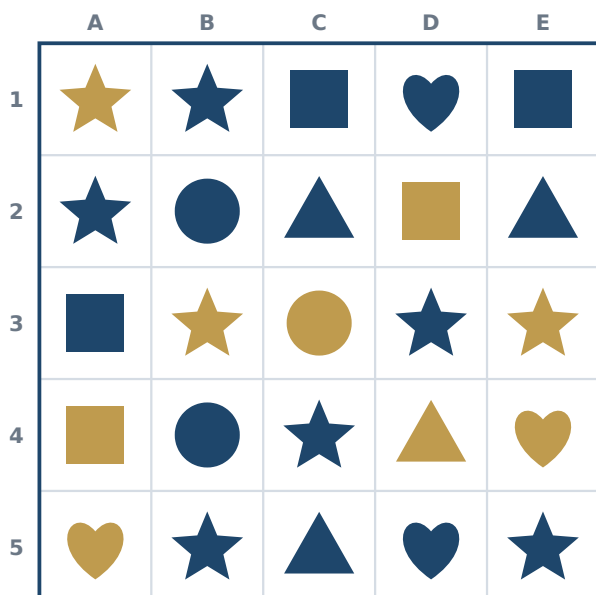
POTRZEBNE

ołówki

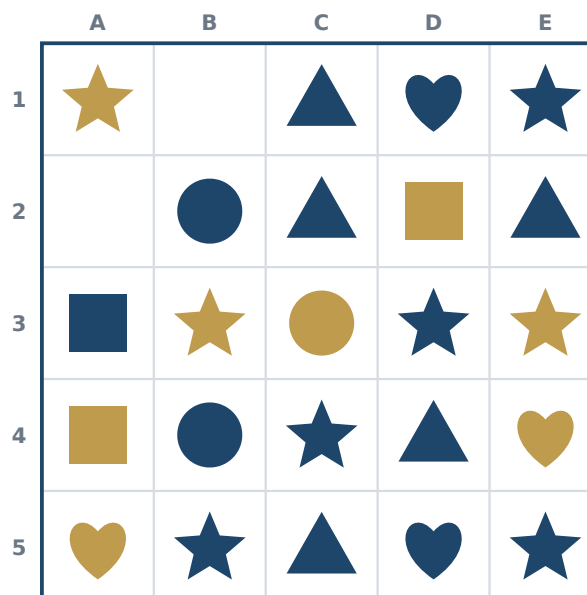
Cel: systematyczne porównywanie dwóch obrazków pole po polu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Obrazki wyglądają tak samo, ale na drugim jest 5 różnic. Znajdź je i otocz kółkiem na obrazku 2.



OBRAZEK 1



OBRAZEK 2

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pokaż strategię: porównujemy wiersz 1 na obu obrazkach, potem wiersz 2 i tak dalej. Litery i cyfry przy krawędziach pozwalają nazwać pole, np. B3. Różnice to: inny kształt, inny kolor albo brakujący element.

ŁATWIEJ

Podpowiedz, w których wierszach są różnice.

TRUDNIEJ

Bez porównywania palcem; dziecko zapisuje tylko współrzędne pól z różnicami.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Znajdź 7 różnic

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

analiza szczegółów, pamięć wzrokowa

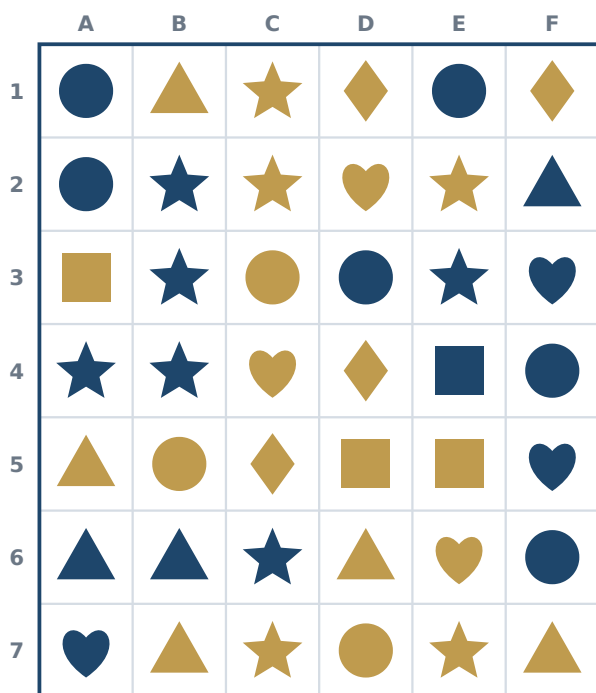
POTRZEBNE

ołówki

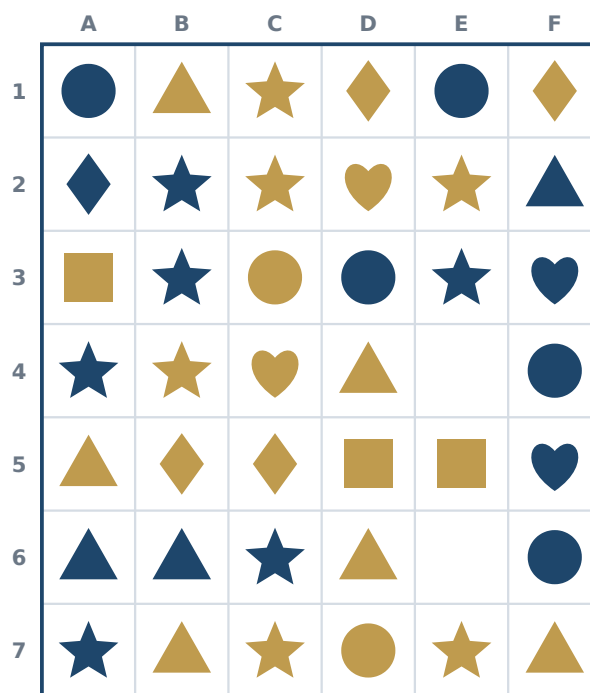
Cel: porównywanie dużej liczby elementów i zapisywanie wyników za pomocą współrzędnych.

POLECENIE DLA DZIECKA

Na obrazku 2 ukryto 7 różnic. Zapisz współrzędne każdej z nich (np. C4) i napisz, czym się różni: kształtem, kolorem czy brakiem elementu.



OBRAZEK 1



OBRAZEK 2

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To dobre ćwiczenie przed sprawdzaniem własnych prac pisemnych: polega na porównaniu wzoru z kopią. Jeśli dziecko znajdzie mniej różnic, powiedz tylko, ile jeszcze zostało, bez wskazywania miejsc.

ŁATWIEJ

Podziel obrazki kartką na górną i dolną połowę.

TRUDNIEJ

Patrz na obrazek 1 przez 30 sekund, zasłoń go i szukaj różnic z pamięci.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

4-6 min

TRENUJEMY

liczenie, porządkowanie

POTRZEBNE

kredki

Cel: liczenie elementów rozrzuconych na planszy bez pomijania i liczenia dwa razy.

POLECENIE DLA DZIECKA

Policz gwiazdki, serduszka i kółka. Każdy policzony kształt zaznacz kreską. Wpisz lub narysuj liczbę w okienku.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zaproponuj sposób: liczymy jeden kształt naraz i każdy zaznaczamy kropką. Młodsze dziecko może zamiast cyfry narysować w okienku kreski. Rozmawiajcie o tym, dlaczego zaznaczanie pomaga - to strategia przydatna także w szkole.

ŁATWIEJ

Liczyć tylko gwiazdki, a resztę na kolejnej sesji.

TRUDNIEJ

Bez zaznaczania kropkami, tylko wzrokiem, a potem sprawdzenie.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

5-7 min

TRENUJEMY

sposobezanie figury i tła

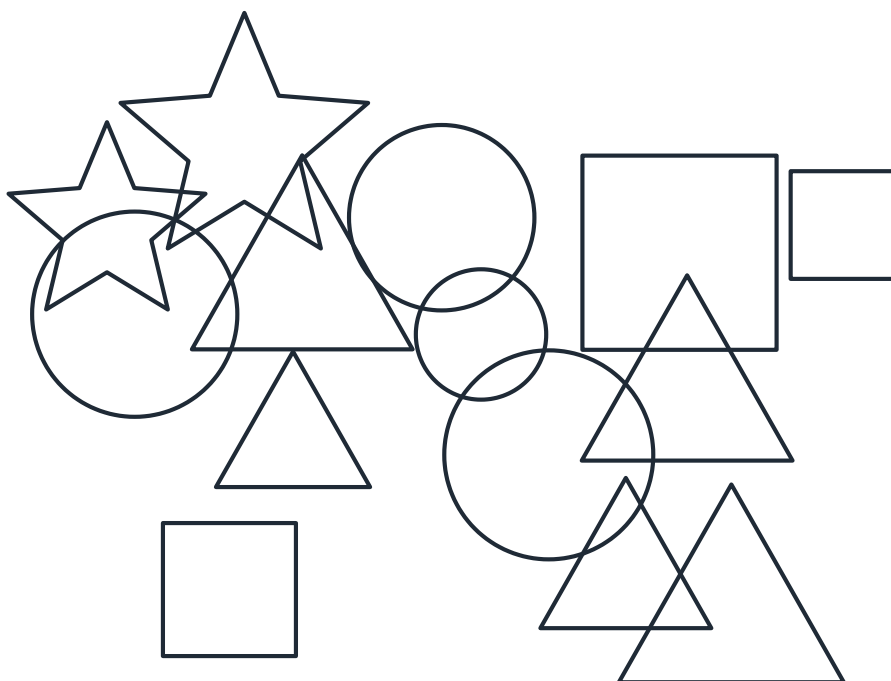
POTRZEBNE

kredki w 4 kolorach

Cel: wyodrębnianie kształtów, które na siebie zachodzą, czyli tzw. percepcja figury i tła.

POLECENIE DLA DZIECKA

Kształty nachodzą na siebie. Obrysuj każdy kształt innym kolorem i policz, ile jest kół, kwadratów, trójkątów i gwiazdek.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Umiejętność wyodrębniania kształtu z tła przydaje się przy czytaniu map, wykresów i załączonych stron podręcznika. Zachęć dziecko, by obrysowało kolorem najpierw wszystkie koła, potem kwadraty itd. Kolor pomaga nie liczyć dwa razy tego samego.

ŁATWIEJ

Szukajcie tylko kół, a pozostałych kształtów później.

TRUDNIEJ

Policz bez kredek, tylko wzrokiem, a potem sprawdź kolorując.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Para bliźniaków

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

porównywanie wzorów

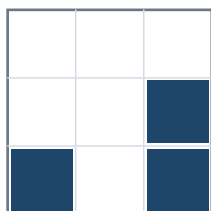
POTRZEBNE

ołówki

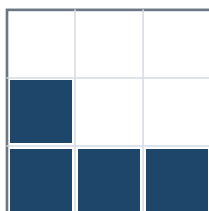
Cel: dokładne porównywanie bardzo podobnych wzorów i wybór dwóch identycznych.

POLECENIE DLA DZIECKA

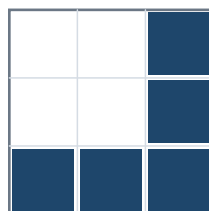
Wszystkie wzory są podobne, ale tylko dwa są dokładnie takie same. Znajdź je i otocz kółkiem ich numery.



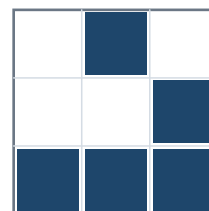
1



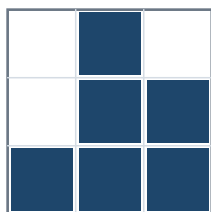
2



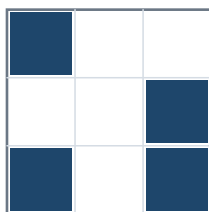
3



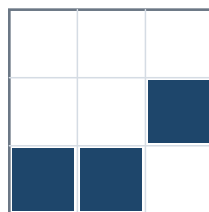
4



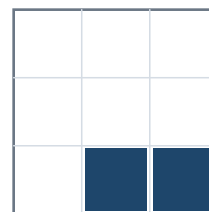
5



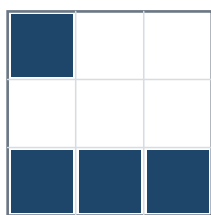
6



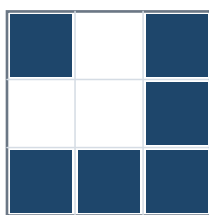
7



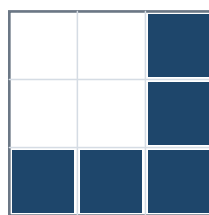
8



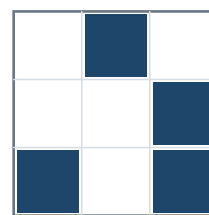
9



10



11



12

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Podpowiedz strategię wykluczania: patrzymy na jeden kwadracik, np. lewy górny, i skreślamy wzory, które w tym miejscu są inne niż w wybranym wzorze. Takie zawężanie możliwości to podstawa logicznego myślenia.

ŁATWIEJ

Wskaż jeden z bliźniaków; dziecko szuka tylko drugiego.

TRUDNIEJ

Mierz czas i nie pozwalaj na zaznaczanie ołówkiem w trakcie szukania.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Para bliźniaków: ekspert

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

analiza wzrokowa, wykluczanie

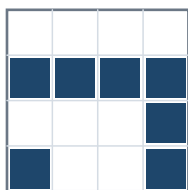
POTRZEBNE

ołówki

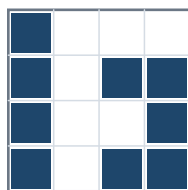
Cel: porównywanie wzorów 4x4 różniących się jednym lub dwoma polami.

POLECENIE DLA DZIECKA

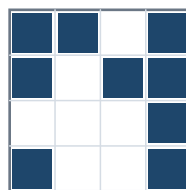
Wśród 16 wzorów są dokładnie dwa identyczne. Znajdź je. Zapisz, w jaki sposób szukałeś, żeby nic nie pominąć.



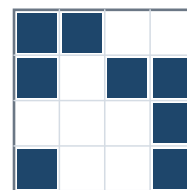
1



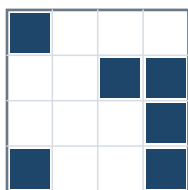
2



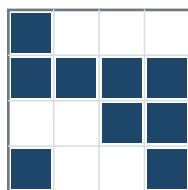
3



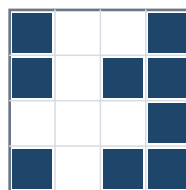
4



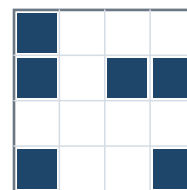
5



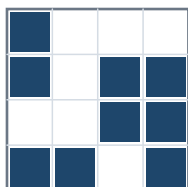
6



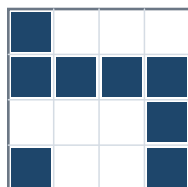
7



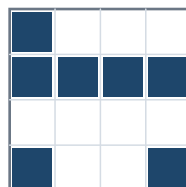
8



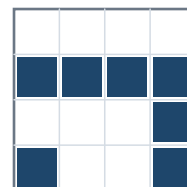
9



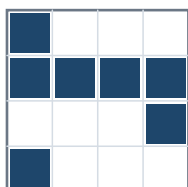
10



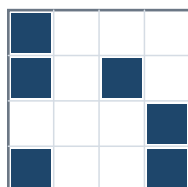
11



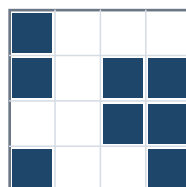
12



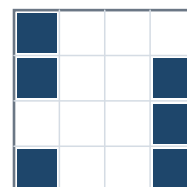
13



14



15



16

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Nastolatek może opracować własny system, np. liczenie zamalowanych pól w każdym wzorze i porównywanie tylko wzorów z tą samą liczbą. Doceniaj pomysłowość strategii - to umiejętność, którą wykorzysta na sprawdzianach.

ŁATWIEJ

Podpowiedz, że oba bliźniaki mają tę samą liczbę zamalowanych pól.

TRUDNIEJ

Limit 3 minut i zakaz zapisywania na kartce.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

uwaga wzrokowa, czytanie

POTRZEBNE

kolorowe zakreślacze

Cel: wyszukiwanie słów w siatce liter: łączy uwagę wzrokową z czytaniem.

POLECENIE DLA DZIECKA

W tabeli ukryto się 8 zwierząt. Słowa są ułożone poziomo (od lewej do prawej) lub pionowo (z góry na dół). Zakreśl każde i odhacz je na liście.

S	H	Ż	E	P	O	Ó	A	M
O	Ę	Ś	K	O	K	O	Ń	K
W	S	P	I	E	S	C	D	R
A	G	Ę	E	K	R	O	W	A
S	Ż	Ż	S	Ż	K	Z	R	W
S	Y	A	D	N	O	Y	A	F
E	T	B	J	L	T	L	P	S
O	E	A	E	I	U	N	L	O
Ć	Ć	O	Ż	S	E	D	D	O

☐ KOT

☐ PIES

☐ KOŃ

☐ LIS

☐ ŻABA

☐ SOWA

☐ JEŻ

☐ KROWA

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Podpowiedz sposób: szukamy pierwszej litery słowa, a potem sprawdzamy sąsiednie litery. Zwróć uwagę na polskie znaki: KOŃ i JEŻ dają się znaleźć tylko wtedy, gdy dziecko patrzy na kreski i kropki nad literami.

ŁATWIEJ

Napisz dziecku, w którym wierszu lub kolumnie jest każde słowo.

TRUDNIEJ

Po znalezieniu wszystkich słów ułóż z niewykorzystanych liter jak najwięcej nowych wyrazów.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM

★★★

CZAS

8-10 min

TRENUJEMY

uwaga wzrokowa, wytrwałość

POTRZEBNE

zakreślacz

Cel: długie, wymagające przeszukiwanie w wielu kierunkach z kontrolą listy.

POLECENIE DLA DZIECKA

Znajdź 10 słów związanych ze szkołą. Mogą biec poziomo, pionowo i po skosie (w dół lub w górę w prawo). Odhaczaj znalezione słowa na liście.

M	R	G	Z	H	M	A	P	A	Ó	E	W
S	W	U	T	F	F	Z	Y	Z	M	K	P
C	N	M	A	P	I	Ó	R	O	A	W	F
Y	T	K	B	I	L	E	K	C	J	A	P
W	A	A	L	S	R	I	E	Ż	I	T	I
R	T	T	I	Ś	A	L	Z	Ć	Ć	O	E
P	O	Ż	C	A	P	Z	E	A	T	Ł	P
B	L	F	A	O	Ć	R	S	P	J	Ó	P
R	E	Z	L	P	J	Z	Z	O	O	W	F
M	K	R	E	D	K	I	Y	O	D	E	A
Y	F	Ć	B	A	I	Z	T	W	Ę	K	R
R	L	I	N	I	J	K	A	R	A	E	U

☐ ZESZYT

☐ OŁÓWEK

☐ GUMKA

☐ LEKCJA

☐ KREDKI

☐ LINIJKA

☐ TABLICA

☐ PLECAK

☐ MAPA

☐ PIÓRO

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Długie wyszukiwanie wymaga wytrwałości. Jeśli dziecko utknie, zaproponuj zmianę strategii: zamiast pierwszej litery szukamy rzadkiej litery w słowie, np. Ó w słowie OŁÓWEK. Zmiana strategii przy przeszkodzie to cenna umiejętność.

ŁATWIEJ

Podaj kierunek każdego słowa (poziomo, pionowo, skos).

TRUDNIEJ

Mierz czas; po zakończeniu dziecko układa własną wykreślankę dla rodzica.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM

★★★

CZAS

5-7 min

TRENUJEMY

podzielność uwagi

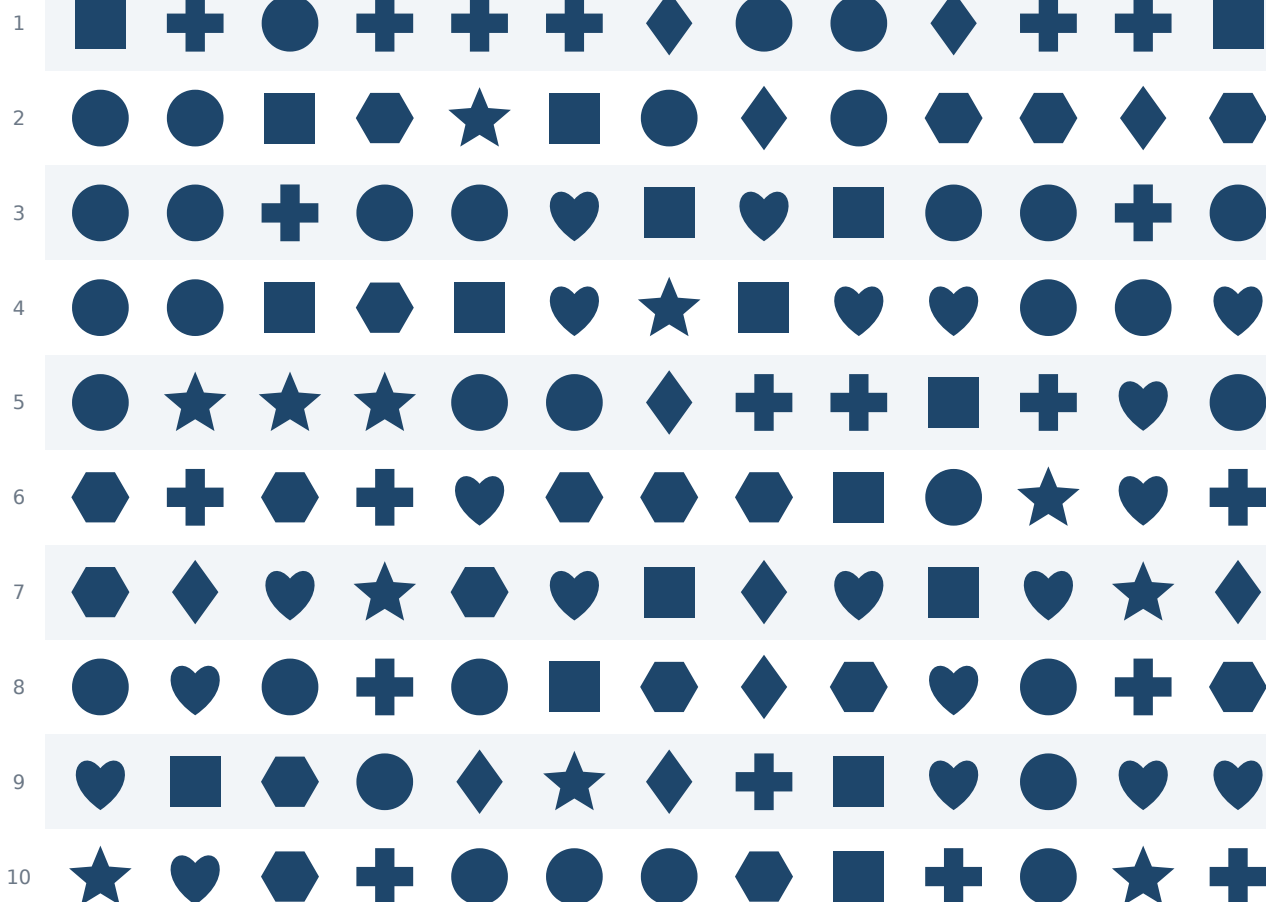
POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: jednoczesne pilnowanie dwóch celów i dwóch sposobów zaznaczania.

POLECENIE DLA DZIECKA

Otocz kółkiem każdą gwiazdkę i skreśl każdy romb. Pozostałe kształty pomiń. Pracuj rząd po rządzie.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Podzielność uwagi szybko się męczy, dlatego to ćwiczenie jest krótkie. Po zakończeniu policzcie trafienia osobno dla gwiazdek i rombów. Jeśli więcej błędów jest w drugiej połowie, warto rozmawiać o robieniu przerw przy dłuższej pracy.

ŁATWIEJ

Najpierw cała plansza tylko z gwiazdkami, a potem drugi raz tylko z rombami.

TRUDNIEJ

Zmiana zasady w połowie: od rzędu 6 gwiazdki skreślasz, a romby otaczasz.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

TRASA 2



Pamięć robocza

O tej trasie

Pamięć robocza to umysłowy notes, w którym przez kilka sekund przechowujemy informacje i coś z nimi robimy: liczymy w pamięci, wykonujemy polecenie złożone z kilku kroków, zapamiętujemy początek zdania, gdy czytamy jego koniec.

Ćwiczenia z tej trasy wzmacniają zapamiętywanie położenia, kształtów, kolejności, słów i ruchów. Dziecko poznaje też proste strategie: nazywanie, grupowanie i powtarzanie w myślach.

Co rozwija

- pamięć wzrokowo-przestrzenna
- pamięć słuchowa i kolejność
- pamięć ruchowa
- strategie zapamiętywania
- szybkie kojarzenie symboli

Rada na start: po każdym ćwiczeniu zapytaj: jaki miałeś sposób na zapamiętanie? Nazwana strategia łatwiej przenosi się do nauki szkolnej.

Ćwiczenia na tej trasie

019	Zapamiętaj kropki 3×3	3-5 lat	33	028	Opowiadanie z pamięci	6-9 lat	42
020	Zapamiętaj kropki 4×4	6-9 lat	34	029	Powtórz ruchy	3-5 lat	43
021	Zapamiętaj kształty i miejsca	10-14 lat	35	030	Kształty w kolejności	6-9 lat	44
022	Czego brakuje?	3-5 lat	36	031	Pamięć trasy	10-14 lat	45
023	Czego brakuje? Poziom 2	6-9 lat	37	032	Wzór z pamięci	6-9 lat	46
024	Co się zmieniło?	10-14 lat	38	033	Kod symboli	6-9 lat	47
025	Cyfry do przodu	6-9 lat	39	034	Kod symboli: ekspert	10-14 lat	48
026	Cyfry wspak	10-14 lat	40	035	Memory: gra w pary	3-5 lat	49
027	Lista zakupów	6-9 lat	41				

Zapamiętaj kropki 3×3

3-5 lat

POZIOM



CZAS

4 min

TRENUJEMY

pamięć wzrokowo-przestrzenna

POTRZEBNE

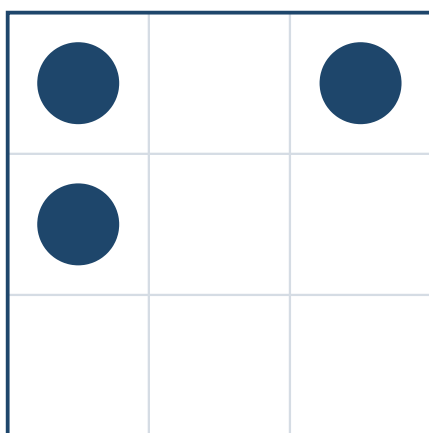
kartka do zasłaniania, kredka

Cel: zapamiętanie położenia kilku elementów i odtworzenie go z pamięci.

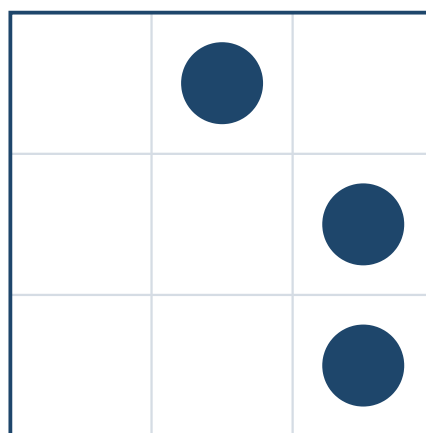
POLECENIE DLA DZIECKA

Popatrz na górną planszę i zapamiętaj, gdzie są kropki. Potem zasłoń ją kartką i narysuj kropki w tych samych miejscach na dolnej planszy.

RUNDA 1 - ZAPAMIĘTAJ

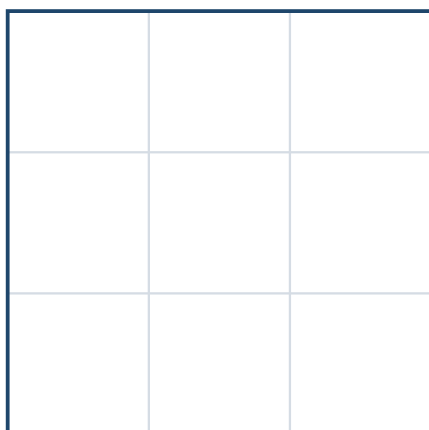


RUNDA 2 - ZAPAMIĘTAJ

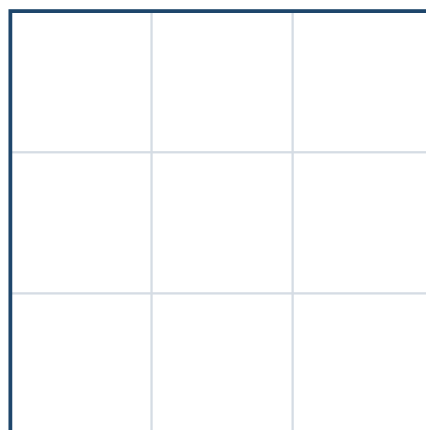


- zasłoń górną część kartką -

RUNDA 1 - ODTWÓRZ



RUNDA 2 - ODTWÓRZ



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Daj dziecku 10 sekund na patrzenie. Możesz podpowiedzieć strategię słowną: jedna kropka w rogu, jedna na środku. Nazywanie położenia wzmacnia pamięć. Porównajcie odpowiedź ze wzorem, odsłaniając górną planszę.

ŁATWIEJ

Wydłuż czas patrzenia do 20 sekund albo zakryj tylko na chwilę.

TRUDNIEJ

Po zasłonięciu odczekajcie 10 sekund, licząc razem głośno, zanim dziecko zacznie rysować.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Zapamiętaj kropki 4×4

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

pamięć wzrokowo-przestrzenna

POTRZEBNE

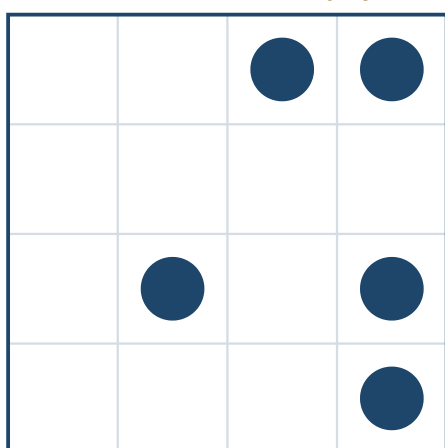
kartka, ołówek

Cel: zapamiętywanie większej liczby elementów i szukanie w nich układów.

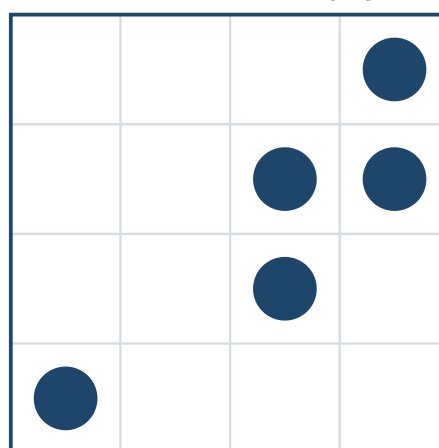
POLECENIE DLA DZIECKA

Masz 10 sekund, żeby zapamiętać, gdzie są kropki. Zasłoń górną planszę i zaznacz kropki na dolnej. Potem sprawdź się sam.

RUNDA 1 - ZAPAMIĘTAJ

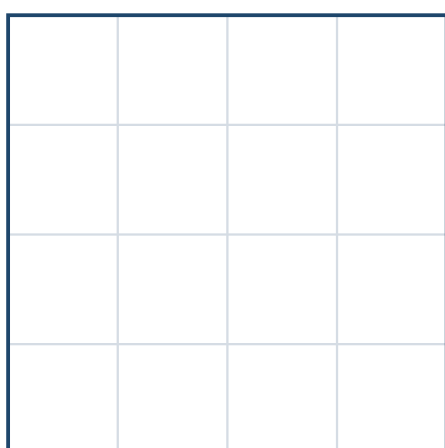


RUNDA 2 - ZAPAMIĘTAJ

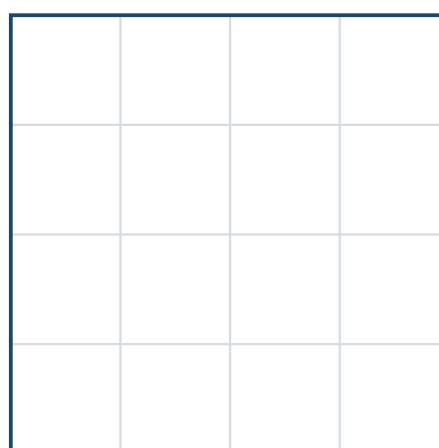


----- zasłoń górną część kartką -----

RUNDA 1 - ODTWÓRZ



RUNDA 2 - ODTWÓRZ



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zapytaj po zadaniu: czy kropki tworzyły jakiś kształt? Dzieci, które widzą w rozrzuconych punktach figurę (literę L, przekątną, schodek), zapamiętują lepiej. To strategia grupowania - warto ją nazwać.

ŁATWIEJ

Najpierw jedna runda z 3 kropkami narysowanymi przez dorosłego.

TRUDNIEJ

5 sekund na patrzenie zamiast 10.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM
★★★

CZAS
6 min

TRENUJEMY
pamięć robocza złożona

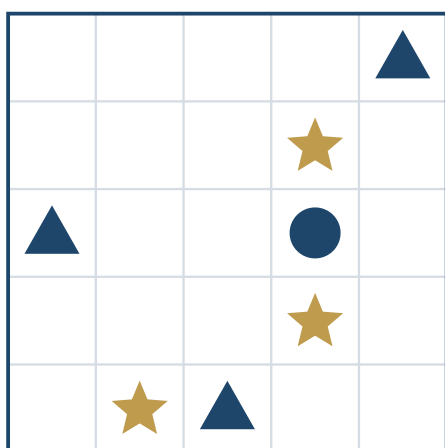
POTRZEBNE
kartka, ołówek

Cel: jednoczesne zapamiętanie dwóch informacji: gdzie stał element i jaki miał kształt.

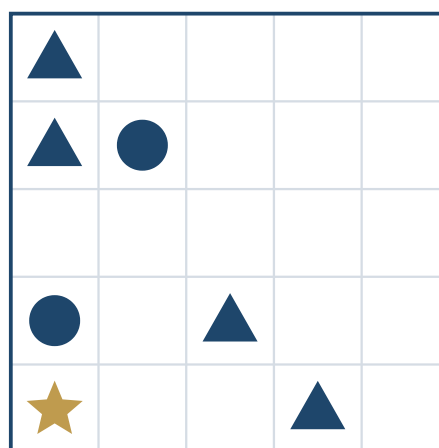
POLECENIE DLA DZIECKA

Zapamiętaj w ciągu 15 sekund położenie i kształt każdego elementu. Zasłoń górną planszę i narysuj na dolnej odpowiednie kształty w tych samych miejscach.

RUNDA 1 - ZAPAMIĘTAJ

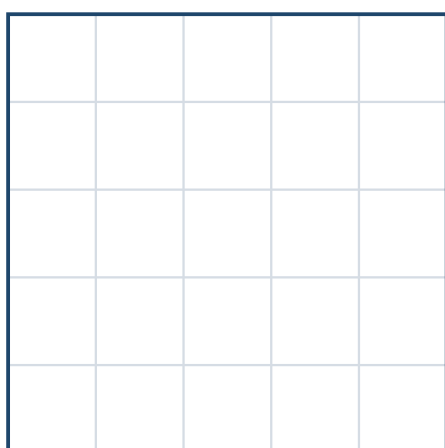


RUNDA 2 - ZAPAMIĘTAJ

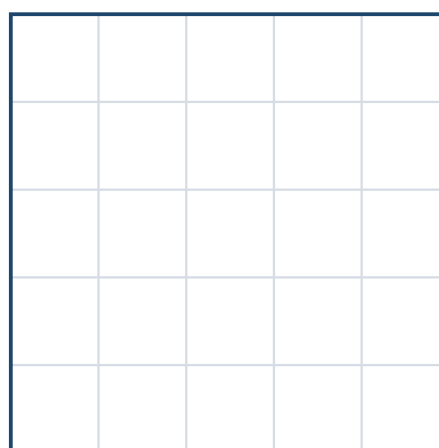


- zasłoń górną część kartki -

RUNDA 1 - ODTWÓRZ



RUNDA 2 - ODTWÓRZ



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Oceniajcie osobno: ile miejsc jest poprawnych i ile kształtów się zgadza. Nastolatki często odkrywają, że pomaga zapamiętanie po kolei wierszy albo powtarzanie w myślach: gwiazdka w rogu, dwa trójkąty pod spodem. Zachęcaj do testowania różnych sposobów.

ŁATWIEJ

Tylko położenie, bez rysowania kształtów.

TRUDNIEJ

Po zasłonięciu dziecko najpierw liczy od 20 do 0, a dopiero potem rysuje.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM



CZAS

3-4 min

TRENUJEMY

pamięć wzrokowa

POTRZEBNE

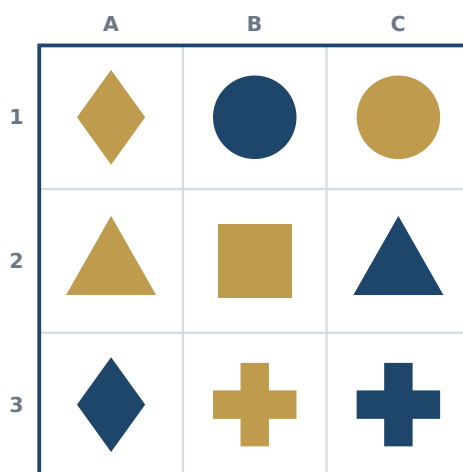
kartka do zasłaniania

Cel: zapamiętanie zestawu obrazków i zauważenie, co zniknęło.

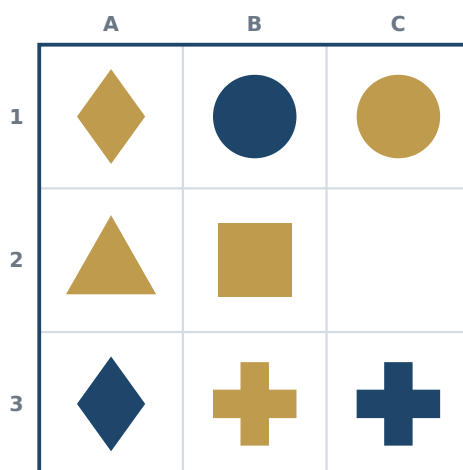
POLECENIE DLA DZIECKA

Popatrz na obrazek A i zapamiętaj wszystkie kształty. Teraz zasłoń go. Popatrz na obrazek B - czego brakuje?

OBRAZEK A - PATRZ I ZAPAMIĘTAJ



OBRAZEK B - ZASŁŃ OBRAZEK A I ODPOWIEDZ



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To papierowa wersja gry Kima. Po zadaniu zagrajcie w nią z prawdziwymi przedmiotami: połóż na stole 5 zabawek, przykryj ściereczką i zabierz jedną. Dziecko może odpowiadać, pokazując puste pole i opisując kształt i kolor.

ŁATWIEJ

Najpierw nazwijcie razem każdy kształt na obrazku A.

TRUDNIEJ

Patrzenie na obrazek A tylko przez 5 sekund.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Czego brakuje? Poziom 2

6-9 lat

POZIOM



CZAS

4-5 min

TRENUJEMY

pamięć wzrokowa, nazywanie

POTRZEBNE

kartka do zasłaniania

Cel: zapamiętanie 16 elementów z dwiema cechami: kształtem i kolorem.

POLECENIE DLA DZIECKA

Masz 30 sekund na zapamiętanie obrazka A. Zasłoń go i znajdź na obrazku B trzy puste pola. Powiedz, jaki kształt i w jakim kolorze tam był.

OBRAZEK A - PATRZ I ZAPAMIĘTAJ

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

OBRAZEK B - ZASŁOŃ OBRAZEK A I ODPOWIEDZ

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Za każde puste pole przyznaj dwa punkty: jeden za kształt i jeden za kolor. Podpowiedz strategię: zapamiętujemy wiersz po wierszu i mówimy szeptem nazwy. Przy kolejnym podejściu poproś, żeby dziecko samo wybrało sposób.

ŁATWIEJ

Zakryj dwa dolne wiersze obu obrazków i pracujcie na 8 polach.

TRUDNIEJ

Dziecko odpowiada dopiero po minucie przerwy wypełnionej rozmową.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM
★★★

CZAS
5 min

TRENUJEMY
pamięć wzrokowa, porównywanie

POTRZEBNE
kartka, stoper

Cel: zauważanie zmian w zapamiętanym obrazie: trudniejsze niż szukanie brakującego elementu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zapamiętaj obrazek A w ciągu 30 sekund. Zasłoń go. Na obrazku B trzy pola są zamienione na inne kształty. Wypisz współrzędne tych pól i napisz, co tam było wcześniej.

OBRAZEK A - PATRZ I ZAPAMIĘTAJ

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

OBRAZEK B - ZASŁŃ OBRAZEK A I ODPOWIEDZ

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zauważenie zmiany wymaga porównania obrazu w pamięci z tym, co widzimy - dokładnie tak sprawdzamy, czy przepisany tekst jest zgodny ze wzorem. Po zadaniu dziecko może samo przygotować podobną zagadkę dla rodzica.

ŁATWIEJ

Podaj, w którym wierszu jest każda zmiana.

TRUDNIEJ

15 sekund na zapamiętanie i odpowiedź bez patrzenia na współrzędne.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

pamięć słuchowa, uwaga słuchowa

POTRZEBNE

długopis dla dorosłego

Cel: zapamiętanie coraz dłuższych ciągów cyfr podanych ustnie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Posłuchaj cyfr, które powie dorosły. Kiedy skończy, powtórz je w tej samej kolejności.

Liczba cyfr	Próba 1	Wynik	Próba 2	Wynik
2	4 2		4 1	
3	2 5 3		8 2 7	
4	2 4 1 5		5 7 4 1	
5	6 9 7 3 1		6 9 2 8 1	
6	3 6 8 5 9 1		7 1 8 3 7 9	
7	4 9 3 6 4 9 2		3 9 7 2 5 1 8	

Wpisz ✓ przy poprawnej odpowiedzi. Najdłuższy poprawny ciąg: _____ cyfr.

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Czytaj cyfry spokojnie, mniej więcej jedną na sekundę, i nie powtarzaj ich. Zacznij od dwóch cyfr i przejdź dalej, jeśli dziecko poprawnie powtórzy choć jedną próbę z danej długości. Zakończ po dwóch nieudanych próbach tej samej długości.

ŁATWIEJ

Dziecko może powtarzać cyfry, stukając palcem w stół przy każdej.

TRUDNIEJ

Dorosły czyta szybciej, a dziecko powtarza po 5 sekundach ciszy.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

pamięć robocza

POTRZEBNE

długopis dla dorosłego

Cel: przechowanie ciągu w pamięci i przekształcenie go - to sedno pamięci roboczej.

POLECENIE DLA DZIECKA

Posłuchaj cyfr i powtórz je od końca. Na przykład: jeśli usłyszysz 3 8 1, odpowiadasz 1 8 3.

Liczba cyfr	Próba 1	Wynik (wspak)	Próba 2	Wynik (wspak)
2	5 7		1 8	
3	1 4 2		3 5 7	
4	7 9 6 2		4 7 2 8	
5	3 9 5 1 6		1 6 3 5 9	
6	9 7 5 8 6 1		9 6 1 4 7 9	
7	3 9 4 1 5 8 4		9 1 5 7 3 9 4	

Wpisz ✓ przy poprawnej odpowiedzi. Najdłuższy poprawny ciąg: _____ cyfr.

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Powtarzanie wspak jest znacznie trudniejsze niż do przodu - dla dzieci w tym wieku typowy wynik to około 4-5 cyfr. Zapytaj, jak dziecko to robi: czy widzi cyfry w wyobraźni, czy powtarza je w myślach? Obie strategie są dobre.

ŁATWIEJ

Dziecko może zapisywać cyfry palcem na stole i czytać je od końca.

TRUDNIEJ

Zamiast cyfr mieszanka liter i cyfr, np. 4 K 7 B; odpowiedź: najpierw cyfry rosnąco, potem litery.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Lista zakupów

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

pamięć słowna, grupowanie

POTRZEBNE

długopis dla dorosłego

Cel: zapamiętywanie listy słów i odkrycie, że grupowanie w kategorii pomaga.

POLECENIE DLA DZIECKA

Wyobraź sobie, że idziesz na zakupy. Dorosły przeczyta listę. Gdy skończy, powiedz, co trzeba kupić. Kolejność nie jest ważna.

Lista	Dorosły czyta powoli, jedno słowo na sekundę	Ile słów?
1	jabłka, mleko, chleb, ser, banany	/ 5
2	marchewka, jogurt, ryż, masło, gruszki, makaron	/ 6
3	pomidory, kakao, ogórek, miód, kasza, śliwki, jajka	/ 7
4	OWOCE: cytryna, wiśnie, kiwi NABIAŁ: kefir, twaróg, śmietana PIECZYWO: bułki, rogal	/ 8
5	papryka, budyń, sok, płatki, groszek, kiełbasa, herbata, cebula	/ 8

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Lista 4 jest celowo podana w grupach. Po niej zapytaj, czy łatwiej było zapamiętać słowa ułożone w kategorii. Przy liście 5 poproś dziecko, by samo pogrupowało słowa w myślach (warzywa, napoje...). Porównajcie wyniki list 3 i 5.

ŁATWIEJ

Zatrzymaj się na liście 3; dziecko może rysować w powietrzu każdą rzecz.

TRUDNIEJ

Odpowiedź dopiero po 2 minutach i dodatkowo z podaniem, które słowo było pierwsze i ostatnie.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Opowiadanie z pamięci

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

pamięć słuchowa, rozumienie

POTRZEBNE

brak

Cel: słuchanie ze zrozumieniem i zapamiętywanie szczegółów, jak podczas lekcji.

POLECENIE DLA DZIECKA

Posłuchaj uważnie krótkiego opowiadania. Potem dorosły zada ci sześć pytań.

OPOWIADANIE - DOROSŁY CZYTA JEDEN RAZ

- W sobotę rano Zosia i jej młodszy brat Kuba pojechali z babcią nad jezioro. Zabrali koc w zielone paski, trzy kanapki z serem i czerwoną piłkę. Nad wodą Kuba zobaczył kaczkę z pięciorgiem małych kaczątek. Zosia chciała je nakarmić, ale babcia wyjaśniła, że chleb szkodzi ptakom. Zamiast tego dzieci zbierały kamyczki i ułożyły z nich duże serce. W drodze powrotnej zaczął padać deszcz, więc schowali się pod starym dębem. Gdy wyszło słońce, na niebie pojawiła się tęcza.

PYTANIA

1. Kto pojechał nad jezioro?
2. Jakiego koloru był koc?
3. Ile kaczątek miała kaczka?
4. Dlaczego dzieci nie nakarmiły kaczek?
5. Co ułożyły z kamyczków?
6. Gdzie schowali się przed deszczem?

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Przeczytaj tekst raz, wyraźnie i bez pośpiechu. Pytania o szczegóły (kolor, liczba) są trudniejsze od pytań o sens. Jeśli dziecko nie pamięta, zapytaj: co robili dzieci nad wodą? Często jedna wskazówka uruchamia całe wspomnienie.

ŁATWIEJ

Czytaj tekst w dwóch częściach i zadawaj pytania po każdej.

TRUDNIEJ

Dziecko opowiada historię własnymi słowami, a dopiero potem odpowiada na pytania.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Powtórz ruchy

3-5 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

pamięć ruchowa, sekwencje

POTRZEBNE

trochę miejsca do ruchu

Cel: zapamiętanie i odtworzenie sekwencji ruchów; łączy pamięć z ciałem.

POLECENIE DLA DZIECKA

Patrz uważnie, jakie ruchy pokaże dorosły. Kiedy skończy, zrób to samo w tej samej kolejności.

Długość	Dorosły pokazuje (raz, powoli)	Udało się?
2 ruchy	kłaśnij - tupnij	
2 ruchy	dotknij nosa - podskocz	
3 ruchy	kłaśnij - dotknij głowy - tupnij	
3 ruchy	ręce w górę - przysiad - kłaśnij	
4 ruchy	tupnij - tupnij - kłaśnij - dotknij kolan	
4 ruchy	obrót - kłaśnij - dotknij uszu - podskocz	
5 ruchów	kłaśnij - tupnij - dotknij nosa - ręce w bok - podskocz	
6 ruchów	przysiad - kłaśnij - kłaśnij - tupnij - dotknij ramion - ręce w górę	

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pokazuj ruchy powoli i w ciszy, a potem razem nazwijcie je słowami. Słowa plus ruch to podwójne wsparcie dla pamięci. Zakończ, gdy dziecko dwa razy nie poradzi sobie z tą samą długością. Na koniec niech dziecko wymyśli sekwencję dla Ciebie.

ŁATWIEJ

Pokazuj i jednocześnie nazywaj każdy ruch.

TRUDNIEJ

Dziecko powtarza ruchy od końca.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

pamięć kolejności

POTRZEBNE

kartka, ołówek

Cel: zapamiętanie kolejności elementów, potrzebne m.in. przy literowaniu i pisaniu słów.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zapamiętaj kolejność kształtów w każdej rundzie. Zasłoń górę kartki. Na dole kształty są pomieszone - wpisz pod każdym, którym był w kolejności: 1, 2, 3...

ZAPAMIĘTAJ KOLEJNOŚĆ

1.



2.



3.

**ZASŁŃ GÓRĘ. WPISZ, KTÓRY KSZTAŁT BYŁ 1., 2., 3. ...**

1.



2.



3.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Daj 10 sekund na każdą rundę i odsłaniaj kolejne rundy pojedynczo, zasłaniając pozostałe. Zapytaj o strategię: niektóre dzieci układają historyjkę (gwiazdka spadła na kwadrat), inne powtarzają nazwy. Historyjka to bardzo skuteczna metoda.

ŁATWIEJ

Tylko runda 1 i 2, bez zasłaniania przez pierwsze 3 sekundy.

TRUDNIEJ

Wszystkie trzy rundy zapamiętywane naraz, przed zasłonięciem.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★★

CZAS

5-6 min

TRENUJEMY

pamięć przestrzenna, sekwencje

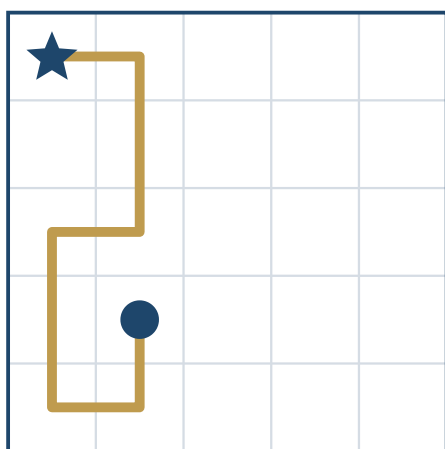
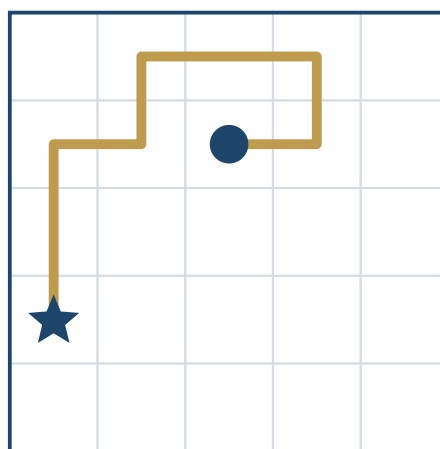
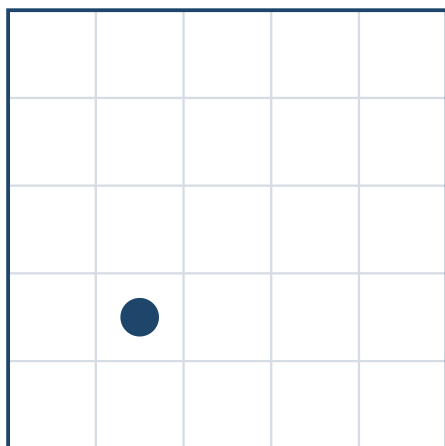
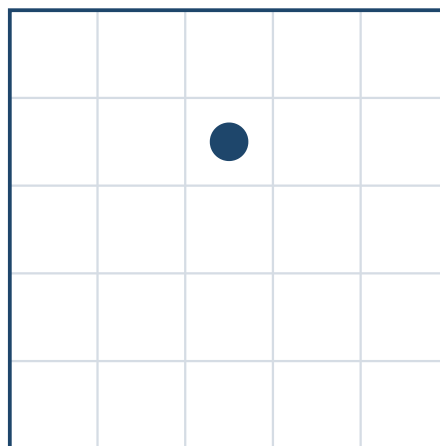
POTRZEBNE

kartka, ołówek

Cel: zapamiętanie drogi przez planszę: pamięć kolejności i kierunku jednocześnie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zapamiętaj w ciągu 15 sekund złotą trasę od niebieskiej kropki do gwiazdki. Zastój górę kartki i narysuj tę samą trasę na pustej planszy.

RUNDA 1 - ZAPAMIĘTAJ TRASĘ**RUNDA 2 - ZAPAMIĘTAJ TRASĘ****RUNDA 1 - NARYSUJ Z PAMIĘCI****RUNDA 2 - NARYSUJ Z PAMIĘCI****WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Pomocna strategia to zamiana trasy na słowa: dwa w prawo, jeden w dół, trzy w prawo. To łączy pamięć wzrokową ze słowną. Po zadaniu porozmawiajcie, jak ta umiejętność przydaje się w życiu: zapamiętywanie drogi do nowego miejsca.

ŁATWIEJ

Dziecko może przez 15 sekund obrysowywać trasę palcem.

TRUDNIEJ

10 sekund na zapamiętanie i rysowanie trasy w odwrotnym kierunku.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Wzór z pamięci

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6 min

TRENUJEMY

pamięć wzrokowa, grafomotoryka

POTRZEBNE

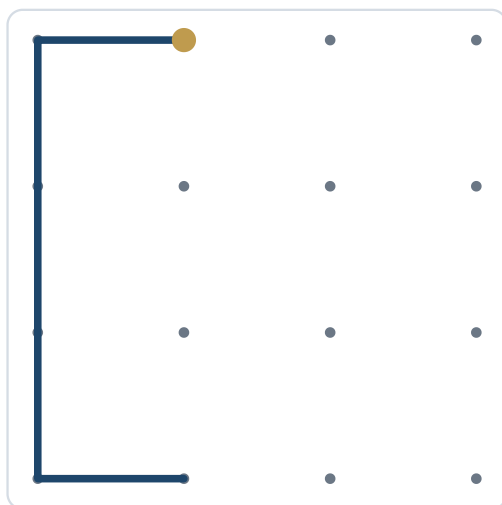
kartka, ołówek

Cel: zapamiętanie wzoru linii i odtworzenie go na siatce kropek.

POLECENIE DLA DZIECKA

Patrz na wzór przez 10 sekund. Zasłoń go kartką i narysuj ten sam wzór na kropkach obok. Zaczynij od złotej kropki.

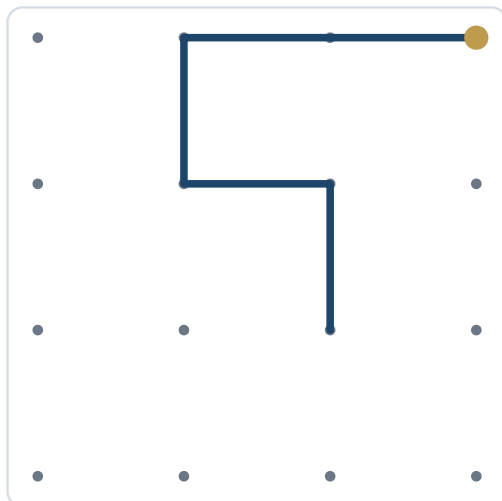
WZÓR



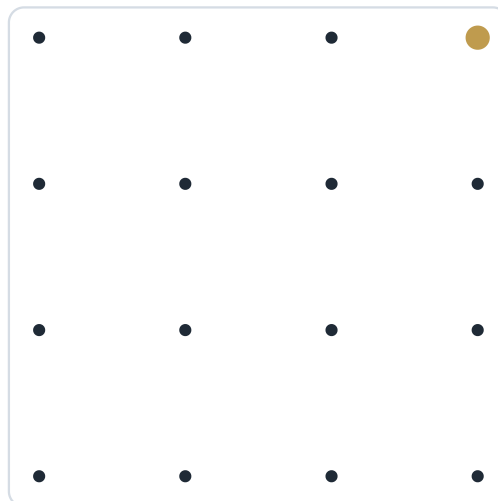
TWÓJ RYSUNEK



WZÓR



TWÓJ RYSUNEK



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Złota kropka pokazuje początek linii. Jeśli dziecko się pogubi, pozwól mu spojrzeć na wzór jeszcze przez 3 sekundy - to lepsze niż zgadywanie. Zapisujcie, ile spojrzeń było potrzebnych; z czasem liczba ta powinna maleć.

ŁATWIEJ

Bez zasłaniania: dziecko przerysowuje wzór, patrząc na niego.

TRUDNIEJ

Zasłonięcie po 5 sekundach i rysowanie lustrzanego odbicia wzoru.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

2 min

TRENUJEMY

szybkość przetwarzania, kojarzenie

POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: szybkie przypisywanie cyfr do symboli z użyciem klucza, przy stopniowym zapamiętywaniu klucza.

POLECENIE DLA DZIECKA

Spójrz na klucz: każdy kształt ma swoją cyfrę. Wpisz pod każdym kształtem właściwą cyfrę. Pracuj po kolei, nie przeskakuj. Masz 2 minuty.

KLUCZ

1	2	3	4	5

3	1	3							

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pierwsze trzy pola są wypełnione jako przykład. Po 2 minutach policzcie poprawne pola. Na początku dziecko często zerka na klucz, a z czasem zapamiętuje go i przyspiesza - to dobry moment, by pochwalić pamięć, nie tylko szybkość.

ŁATWIEJ

Bez limitu czasu; dziecko może wpisywać cyfry w dowolnej kolejności.

TRUDNIEJ

Po 30 sekundach zasłoń klucz kartką.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM

★★★

CZAS

2 min

TRENUJEMY

szybkość przetwarzania, pamięć robocza

POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: praca z dłuższym kluczem i podobnymi symbolami pod presją czasu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Wpisz pod każdym kształtem cyfrę z klucza. Masz 90 sekund. Pracuj rząd po rzędzie, bez przeskakiwania.

KLUCZ

								
1	2	3	4	5	6	7	8	9

											
8	5	3									
											
											
											
											

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Klucz ma 9 symboli, w tym dwa trójkąty różniące się kolorem i kierunkiem. Zapisz wynik i powtórz ćwiczenie za tydzień na kopii strony. Porównanie wyników pokazuje dziecku, że trening przynosi efekt, co wzmacnia motywację.

ŁATWIEJ

Limit 3 minut i zaznaczenie w kluczu dwóch trójkątów kolorem.

TRUDNIEJ

Wpisuj cyfrę o jeden większą niż w kluczu (dla 9 wpisz 1).

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Memory: gra w pary

3-5 lat

POZIOM



CZAS

10 min

TRENUJEMY

pamięć wzrokowa, zasady gry

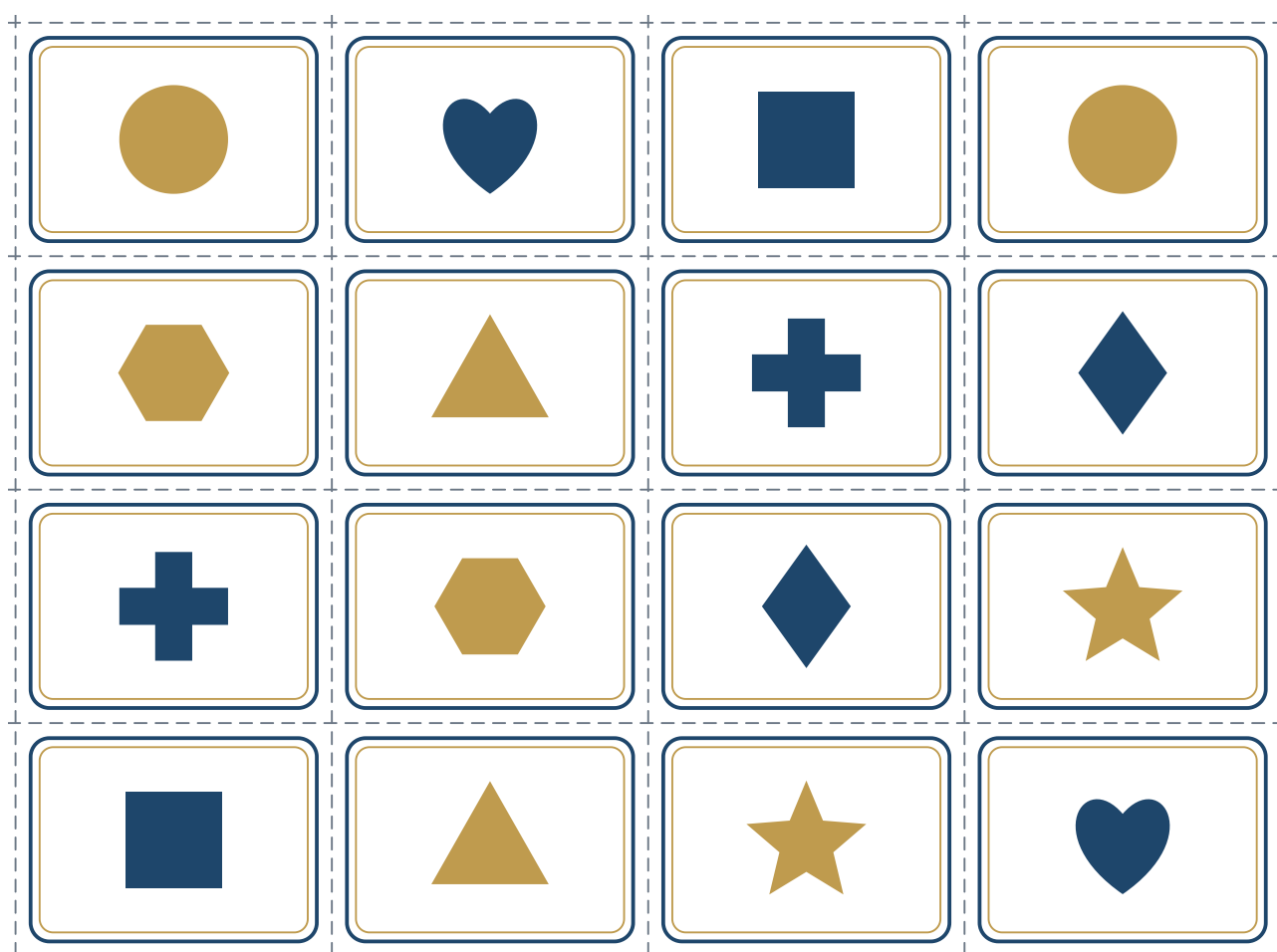
POTRZEBNE

nożyczki, karton

Cel: klasyczna gra pamięciowa: zapamiętywanie położenia odkrytych kart.

POLECENIE DLA DZIECKA

Wytnij karty. Rozłóż je obrazkami do stołu. Odkrywaj po dwie karty. Jeśli są takie same, zabierasz je. Jeśli nie, odwracasz z powrotem i zapamiętujesz, gdzie leżą.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Wydrukuj stronę na grubszym papierze albo naklej na karton, żeby obrazki nie prześwitywały. Zaczynij od 4 par, potem dodawaj kolejne. Gra uczy też czekania na swoją kolej i radzenia sobie z przegraną - dobra okazja do rozmowy o emocjach.

ŁATWIEJ

Grajcie na 4 parach, rozłożonych w dwóch rzędach.

TRUDNIEJ

Wydrukuj stronę dwa razy i grajcie na 16 parach.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

TRASA 3



Logiczne myślenie

O tej trasie

Logiczne myślenie wymaga skupienia przez dłuższy czas: trzeba zauważyć regułę, sprawdzić ją i konsekwentnie zastosować. Dzieci, które uczą się szukać reguły, łatwiej radzą sobie z matematyką i czytaniem ze zrozumieniem.

Na tej trasie są rytmy i ciągi, sudoku, obrazki logiczne, zagadki z tabelą, figury do obracania w wyobraźni oraz liczbowe trasy. Każde zadanie można sprawdzić w kluczu odpowiedzi.

Co rozwija

- dostrzeganie reguł i wzorów
- rozumowanie krok po kroku
- wyobrażenia przestrzenne
- planowanie i sprawdzanie rozwiązania
- cierpliwość przy trudnym zadaniu

Rada na start: nie podawaj od razu odpowiedzi. Zamiast tego zapytaj: co już wiesz na pewno? To pytanie uczy dziecko porządkowania myśli.

Ćwiczenia na tej trasie

036	Co będzie dalej?	3-5 lat	51	045	Obrót w głowie	10-14 lat	60
037	Co będzie dalej? Poziom 2	6-9 lat	52	046	Obrazek logiczny: serce	6-9 lat	61
038	Ciągi liczbowe	6-9 lat	53	047	Obrazek logiczny: domek	10-14 lat	62
039	Ciągi liczbowe: ekspert	10-14 lat	54	048	Obrazek logiczny: grzybek	10-14 lat	63
040	Sudoku obrazkowe 4×4	6-9 lat	55	049	Sortujemy: kształt i kolor	6-9 lat	64
041	Sudoku 4×4	6-9 lat	56	050	Zagadka: kto ma jakiego zwierza?	6-9 lat	65
042	Sudoku 6×6	10-14 lat	57	051	Zagadka: wakacyjne wyjazdy	10-14 lat	66
043	Sudoku 6×6: ekspert	10-14 lat	58	052	Liczbowa trasa	6-9 lat	67
044	Która figura nie pasuje?	6-9 lat	59				

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

rytmy i wzory

POTRZEBNE

kredki

Cel: dostrzeganie powtarzającego się rytmu i przewidywanie kolejnego elementu.

POLECENIE DLA DZIECKA

W każdym rzędzie kształty powtarzają się jak w piosence. Narysuj w pustych okienkach, co będzie dalej.

1.



2.



3.



4.



5.



6.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Zaproponuj, żeby dziecko czytało rząd na głos rytmicznie: kółko, kwadrat, kółko, kwadrat. Rytm słyszany ułatwia dostrzeżenie rytmu widzianego. Można też wyklaskać wzór: kłaśnięcie to kółko, tupnięcie to kwadrat.

ŁATWIEJ

Ułóż rytm z klocków lub zabawek, zanim dziecko narysuje go na kartce.

TRUDNIEJ

Dziecko wymyśla własny rytm z trzech kształtów dla dorosłego.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

6 min

TRENUJEMY

reguły, wyobraźnia przestrzenna

POTRZEBNE

kredki

Cel: odkrywanie dłuższych reguł oraz reguł opartych na obrocie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Odkryj regułę w każdym rzędzie i narysuj brakujące kształty. Uwaga: w niektórych rzędach kształt się obraca.

1.



2.



3.



4.



5.



6.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Jeśli dziecko nie widzi reguły, poproś o zakreślenie palcem jednego pełnego powtórzenia (tzw. modułu). W rzędzie z obracającym się trójkątem zapytaj: w którą stronę wskazuje czubek i jak się zmienia? Obrót o ćwierć koła jest jak wskazówka zegara.

ŁATWIEJ

Zaznacz kreską granicę pierwszego modułu w każdym rzędzie.

TRUDNIEJ

Dziecko zapisuje regułę słowami, np. trójkąt obraca się w prawo.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Ciągi liczbowe

6-9 lat

POZIOM

★★☆

CZAS

6 min

TRENUJEMY

reguły liczbowe

POTRZEBNE

ołówek

Cel: odkrywanie stałej reguły w ciągu liczb i uzupełnianie luk.

POLECENIE DLA DZIECKA

Każdy ciąg ma swoją regułę, na przykład: dodaj 2. Odkryj ją i wpisz brakujące liczby w złote okienka.

1.	1	2	3	4		6	7	
2.	2	4	6		10	12		16
3.	5	10		20	25	30		40
4.	20	18	16		12	10	8	
5.	1	3	5	7	9		13	
6.	10	20	30	40		60		80
7.	3	6		12	15		21	24

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Podpowiedz metodę: patrzymy na dwie sąsiednie liczby i sprawdzamy, o ile się różnią. Potem sprawdzamy tę różnicę przy kolejnej parze. Sprawdzanie reguły na kilku parach to nawyk, który chroni przed pochopnym zgadywaniem.

ŁATWIEJ

Zapisz małymi cyframi różnice między liczbami w pierwszym ciągu.

TRUDNIEJ

Dziecko dopisuje do każdego ciągu jeszcze dwie kolejne liczby.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★★

CZAS

8 min

TRENUJEMY

rozumowanie indukcyjne

POTRZEBNE

ołówki

Cel: odkrywanie reguł zmiennych, mnożenia i reguł złożonych.

POLECENIE DLA DZIECKA

Tu reguły są trudniejsze: różnica może rosnać, liczby mogą się mnożyć albo reguła może się zmieniać co krok. Uzupełnij luki i zapisz obok regułę.

1.	1	2	4	8		32		128
2.	1	4	9		25	36		64
3.	2	3	5	8		17		30
4.	1	1	2	3	5		13	
5.	3	5	4		5	7		8
6.	100	90	81		66		55	51
7.	2	6	12	20		42		72

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Jeśli różnice nie są stałe, zachęć do zapisania różnic pod ciągiem: czasem to one tworzą prosty ciąg. Ciąg 1, 1, 2, 3, 5, 8 to ciąg Fibonacciego - warto opowiedzieć, że pojawia się w przyrodzie, np. w układzie pestek słonecznika.

ŁATWIEJ

Podaj typ reguły (dodawanie, mnożenie, na zmianę) dla każdego ciągu.

TRUDNIEJ

Dziecko układa trzy własne ciągi z ukrytą regułą dla dorosłego.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

logiczne wnioskowanie

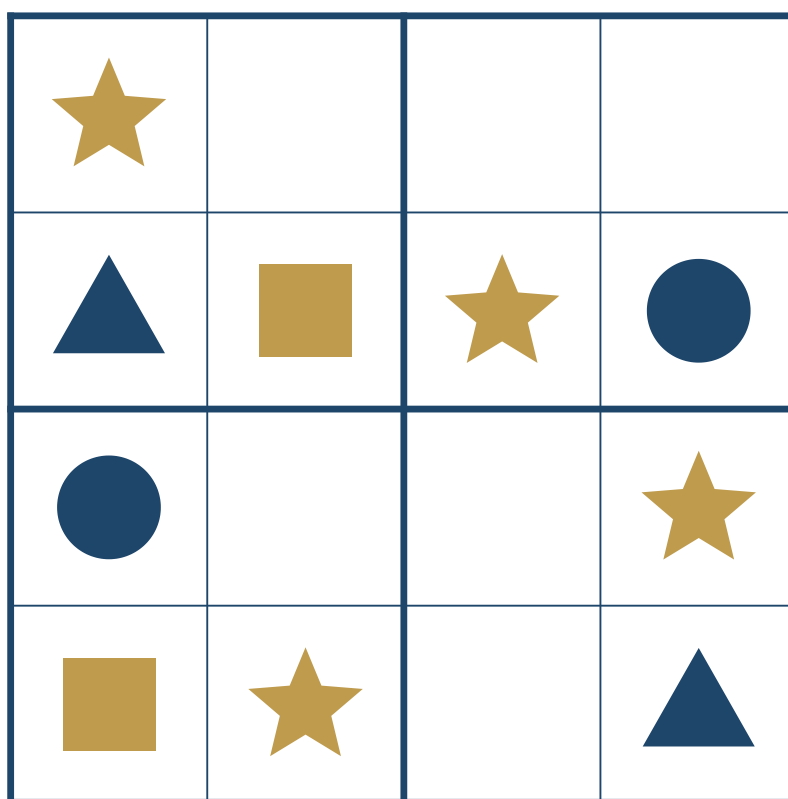
POTRZEBNE

kredki

Cel: pierwsze sudoku: każdy kształt raz w wierszu, kolumnie i kwadracie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Narysuj brakujące kształty. W każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym grubo obrysowanym kwadracie każdy kształt może być tylko raz.



W każdym wierszu, kolumnie i małym kwadracie 2x2 musi być każdy z tych kształtów:



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pokaż pierwszy ruch: szukamy wiersza, w którym brakuje tylko jednego kształtu. To najprostsza strategia. Gdy dziecko się pomyli, nie poprawiaj - zapytaj: czy w tej kolumnie nie ma już gwiazdki? Samodzielne odkrycie błędu jest cenniejsze niż poprawna odpowiedź.

ŁATWIEJ

Wytnij kształty z papieru i układaj je na planszy, zamiast rysować.

TRUDNIEJ

Zastój dwa podane kształty i rozwiąż zadanie z mniejszą liczbą odpowiedzi.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Sudoku 4×4

6-9 lat

POZIOM

★★☆

CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

wnioskowanie, wykluczanie

POTRZEBNE

ołówek z gumką

Cel: rozwiązywanie sudoku z cyframi 1-4 przy mniejszej liczbie podpowiedzi.

POLECENIE DLA DZIECKA

Wpisz cyfry od 1 do 4 tak, żeby każda była dokładnie raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym kwadracie 2x2.

	2		1
3			2
		4	3

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Ucz pytania: jakie cyfry mogą tu stać? Dziecko może wpisywać małe cyfry-kandydatów w rogach kratki i skreślać te, które nie pasują. Używajcie ołówka i gumki - poprawianie jest naturalną częścią rozwiązywania.

ŁATWIEJ

Dopisz jedną lub dwie cyfry na start.

TRUDNIEJ

Rozwiązanie bez gumki: każdą cyfrę wpisuje się dopiero, gdy jest pewna.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

10 min

TRENUJEMY

rozumowanie logiczne

POTRZEBNE

ołówek z gumką

Cel: rozwiązanie sudoku z prostokątnymi polami 2x3.**POLECENIE DLA DZIECKA**

Wpisz cyfry od 1 do 6. Każda cyfra może wystąpić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym prostokącie 2x3.

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

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Prostokąty 2x3 wymagają innej orientacji niż kwadraty. Pomocna strategia: wybieramy jedną cyfrę, np. 6, i sprawdzamy, gdzie może jeszcze stanąć w każdym prostokącie. Zachęcaj do pracy cyfra po cyfrze zamiast przypadkowego zgadywania.

ŁATWIEJ

Pokoloruj lekko każdy prostokąt 2x3 innym kolorem.

TRUDNIEJ

Zmierz czas i spróbuj pobić go przy sudoku 043.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★★

CZAS

12-15 min

TRENUJEMY

wnioskowanie wieloetapowe

POTRZEBNE

ołówki z gumką

Cel: rozwiązanie sudoku z małą liczbą podpowiedzi, wymagające zapisywania kandydatów.

POLECENIE DLA DZIECKA

To trudniejsze sudoku. Jeśli utkniesz, wpisz małe cyfry-kandydatów w rogach kratek i skreślaj te, które nie pasują.

1		2		4	
					3
			3	6	1
			4		2
		4		5	

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Utknięcie jest tu normalne i wartościowe: uczy, że trudność nie oznacza porażki. Zaproponuj przerwę na 2 minuty i powrót ze świeżym spojrzeniem. Zadanie ma dokładnie jedno rozwiązanie, więc nie trzeba zgadywać.

ŁATWIEJ

Wpisz trzy cyfry z klucza odpowiedzi jako podpowiedź.

TRUDNIEJ

Rozwiązanie bez zapisywania kandydatów, tylko w pamięci.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Która figura nie pasuje?

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

analiza cech, porównywanie

POTRZEBNE

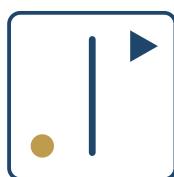
ołówek

Cel: porównywanie figur pod względem kilku cech naraz i znalezienie wyjątku.

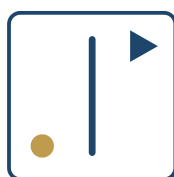
POLECENIE DLA DZIECKA

W każdym rzędzie cztery figury są jednakowe, a jedna różni się jednym szczegółem: kropką, kreską albo małym trójkątem. Skreśl figurę, która nie pasuje.

A



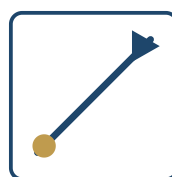
1



2



3

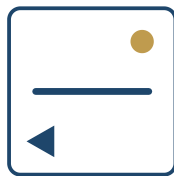


4

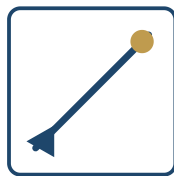


5

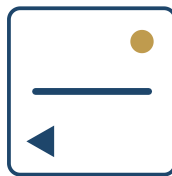
B



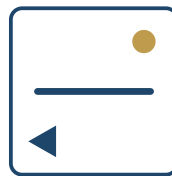
1



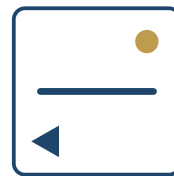
2



3

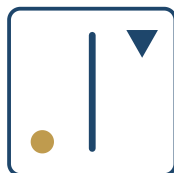


4

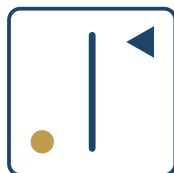


5

C



1



2



3

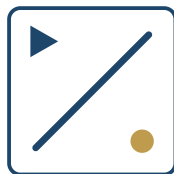


4

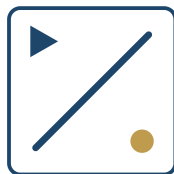


5

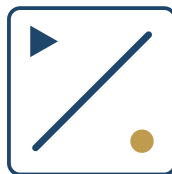
D



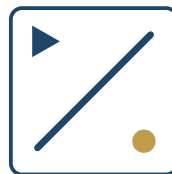
1



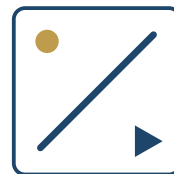
2



3



4



5

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Naucz dziecko sprawdzać jedną cechę naraz: najpierw tylko kropki we wszystkich figurach, potem tylko kreski, na końcu trójkąty. Taka analiza cecha po cieszce to świetna strategia przy zadaniach z matematyki i przy czytaniu poleceń.

ŁATWIEJ

Powiedz, której cechy szukać w danym rzędzie.

TRUDNIEJ

Dziecko nazywa słowami, czym dokładnie różni się nietypowa figura.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★★

CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

wyobraźnia przestrzenna

POTRZEBNE

ołówek, kartka do wycięcia

Cel: rozpoznawanie figur obróconych i odróżnianie ich od lustrzanych odbić.

POLECENIE DLA DZIECKA

Które figury to wzór, tylko obrócony? Uwaga: lustrzane odbicie się nie liczy. W każdym rzędzie poprawne mogą być jedna lub dwie figury.

WZÓR

1.

A

B

C

D

WZÓR

2.

A

B

C

D

WZÓR

3.

A

B

C

D

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Jeśli to bardzo trudne, przerysuj wzór na kartkę, wytnij i obracaj w dłoni - bez odwracania na drugą stronę. Po kilku próbach wiele dzieci zaczyna obracać figurę w wyobraźni. Rotacja umysłowa przydaje się w geometrii i przy czytaniu map.

ŁATWIEJ

Wycięta figura do obracania na stole.

TRUDNIEJ

Bez wycinania i z limitem 1 minuty na rząd.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Obrazek logiczny: serce

6-9 lat

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

logika, dokładność

POTRZEBNE

ołówek, kredka

Cel: pierwszy obrazek logiczny: liczby mówią, ile kolejnych kratek trzeba zamalować.

POLECENIE DLA DZIECKA

Liczby przy wierszach i nad kolumnami mówią, ile krutek z rzędu trzeba zamalować. Dwie liczby to dwie grupy zamalowanych krutek z przerwą między nimi. Zamaluj kratki i odkryj obrazek.

		2	4	4	4	2
1	1					
5						
5						
3						
1						

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zacznij od wiersza z liczbą 5: w planszy 5 krutek oznacza to, że cały wiersz jest zamalowany. Kratki, które na pewno są puste, dziecko może oznaczać kropką. Zasada pewności - zamalowujemy tylko to, co wiemy na pewno - to sedno logicznego myślenia.

ŁATWIEJ

Zamaluj razem z dzieckiem dwa pełne wiersze na start.

TRUDNIEJ

Dziecko projektuje własny obrazek 5x5 i wypisuje do niego liczby.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Obrazek logiczny: domek

10-14 lat

POZIOM

★★☆

CZAS

15 min

TRENUJEMY

wnioskowanie, wytrwałość

POTRZEBNE

ołówek, kredka

Cel: rozwiązanie obrazka 10x10 z wieloma grupami w wierszach i kolumnach.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zamaluj kratki zgodnie z liczbami przy wierszach i kolumnach. Kratki, które na pewno są puste, oznaczaj kropką. Odkryj ukryty obrazek.

	1	7	3	4	5	5	4	3		1
2										
4										
6										
8										
10										
1 1										
1 2 1 1										
1 2 1										
1 2 1										
8										

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pokaż strategię nakładania: jeśli w wierszu 10 kratek trzeba zamalować grupę 8, to bez względu na położenie środkowe 6 krutek będzie zamalowanych. Ta technika rozwiązuje dużą część planszy. Zadanie ma jedno rozwiązanie, które można znaleźć bez zgadywania.

ŁATWIEJ

Rozwiązujcie wspólnie pierwsze 5 wierszy.

TRUDNIEJ

Bez kropek oznaczających puste pola.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Obrazek logiczny: grzybek

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

15-20 min

TRENUJEMY

wnioskowanie, koncentracja długotrwała

POTRZEBNE

ołówek, kredka

Cel: długie zadanie logiczne wymagające cierpliwości i ciągłego sprawdzania.

POLECENIE DLA DZIECKA

Odkryj obrazek, zamalowując kratki według liczb. Pracuj na zmianę: raz wiersze, raz kolumny. Gdy coś się nie zgadza, sprawdź ostatnie kroki.

			1				1		
			2	5			2		
	2	4	1	2	9	9	2	1	4
4									
8									
2 4 2									
10									
8									
2									
2									
4									
6									
0									

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Jeden pusty wiersz na dole planszy (z liczbą 0) to ukryta pomoc - warto ją szybko zauważyć. Przy dłuższym zadaniu przypomnij o przerwie po 10 minutach. Kończenie długiej pracy to trening uwagi podtrzymywanej.

ŁATWIEJ

Podziel pracę na dwie sesje: górna i dolna połowa.

TRUDNIEJ

Rozwiąż na czas i porównaj z czasem z ćwiczenia 047.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Sortujemy: kształt i kolor

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6 min

TRENUJEMY

klasyfikacja według dwóch cech

POTRZEBNE

kredki, ołówki

Cel: porządkowanie elementów jednocześnie według kształtu i koloru w tabeli.

POLECENIE DLA DZIECKA

Policz, ile jest kształtów każdego rodzaju w każdym kolorze. Wpisz liczby do tabeli: wiersz to kształt, kolumna to kolor.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To pierwsze spotkanie z tabelą dwudzielną, której dzieci używają później w matematyce i przyrodzie. Podpowiedz, by liczyć jedną kratkę tabeli naraz: najpierw niebieskie koła, potem złote koła itd. i każdy policzony kształt skreślać.

ŁATWIEJ

Tylko pierwszy wiersz tabeli (koła w trzech kolorach).

TRUDNIEJ

Dopisz sumy wierszy i kolumn i sprawdź, czy suma wszystkiego się zgadza.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Zagadka: kto ma jakiego zwierzaka?

6-9 lat

POZIOM

★★★

CZAS

8 min

TRENUJEMY

wnioskowanie, wykluczanie

POTRZEBNE

ołówek

Cel: rozwiązanie zagadki logicznej za pomocą tabeli i wykluczania możliwości.

POLECENIE DLA DZIECKA

Ola, Kuba i Zosia mają po jednym zwierzaku i każdy zwierzak je z miski w innym kolorze. Przeczytaj wskazówki i wpisz do tabeli: ✓ (pasuje) albo ✗ (nie pasuje).

Wskazówki:

1. Ola nie ma ani psa, ani kota.
2. Kuba ma psa.
3. Chomik je z niebieskiej miski.
4. Miska kota nie jest czerwona.

	Zwierzak			Kolor miski		
	kot	pies	chomik	czerwona	niebieska	zielona
Ola						
Kuba						
Zosia						

Wpisz ✓ gdy wiesz, że coś pasuje, i ✗ gdy na pewno nie pasuje.

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Czytajcie wskazówki po jednej i od razu wpisujcie do tabeli, co z nich wynika. Ważne odkrycie: jeśli w wierszu są już dwa krzyżyki, trzecia kratka musi być fajką. Zagadki tego typu uczą, że z kilku drobnych informacji można wyprowadzić pewny wniosek.

ŁATWIEJ

Najpierw tylko część Zwierzak, bez kolorów misek.

TRUDNIEJ

Dziecko układa własną zagadkę z trzema osobami i dwiema kategoriami.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Zagadka: wakacyjne wyjazdy

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

10-12 min

TRENUJEMY

rozumowanie dedukcyjne

POTRZEBNE

ołówki

Cel: rozwiązanie zagadki z czterema osobami i dwiema kategoriami, wymagającej łączenia wskazówek.

POLECENIE DLA DZIECKA

Czworo przyjaciół jedzie na wakacje w różne miejsca i każde innym środkiem transportu. Użyj wskazówek i tabeli, żeby ustalić, kto dokąd jedzie i czym.

Wskazówki:

1. Basia jedzie w góry.
2. Osoba, która jedzie nad morze, podróżuje pociągiem.
3. Darek nie jedzie ani nad morze, ani nad jezioro.
4. Adam jedzie autobusem.
5. Nikt nie jedzie do lasu samochodem.

	Miejsce				Transport			
	morze	góry	jezioro	las	pociąg	samochód	autobus	rower
Adam								
Basia								
Celina								
Darek								

Wpisz ✓ gdy wiesz, że coś pasuje, i ✗ gdy na pewno nie pasuje.

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Wskazówka 2 łączy dwie kategorie i jest kluczowa: skoro Adam jedzie autobusem, nie może jechać nad morze. Poproś dziecko, by na koniec wyjaśniło tok rozumowania na głos. Mówienie o swoim myśleniu (metapoznanie) wzmacnia samokontrolę.

ŁATWIEJ

Najpierw ustalacie tylko miejsca, a potem transport.

TRUDNIEJ

Rozwiązanie bez tabeli, tylko notatkami w punktach.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Liczbowa trasa

6-9 lat

POZIOM

★★★

CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

liczenie, planowanie

POTRZEBNE

kredka

Cel: przejście przez planszę według reguły liczbowej, łączące rachunek z planowaniem drogi.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zacznij od liczby w złotej ramce. Przechodź do sąsiedniej kratki (w górę, w dół, w lewo lub w prawo), w której liczba jest większa o 2. Koloruj kratki na swojej trasie. Jaka liczba jest na końcu?

2	7	17	27	32	32
4	31	23	23	9	32
6	8	5	3	9	34
32	10	12	14	13	11
15	20	18	16	19	32
17	22	24	26	28	11

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

W każdym kroku dziecko musi sprawdzić do czterech sąsiednich krutek - to trening systematyczności. Jeśli się zgubi, niech wróci do ostatniej pewnej kratki. Po zadaniu możecie razem przygotować trasę z regułą +5 dla rodzeństwa.

ŁATWIEJ

Reguła +1: dorosły dopisuje ołówkiem kolejne liczby obok planszy.

TRUDNIEJ

Przejdź trasę od końca: od ostatniej liczby, odejmując 2.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

TRASA 4



Koordynacja oko-ręka

O tej trasie

Koordinacja wzrokowo-ruchowa łączy patrzenie z precyzyjnym ruchem ręki. Gdy jest dobrze rozwinięta, pisanie i rysowanie nie pochłaniają całej uwagi dziecka, więc może ono skupić się na treści zadania.

Trasa prowadzi od szlaczków i spirali, przez labirynty i łączenie kropek, aż do przerysowywania wzorów, dorysowywania symetrii i rysowania obiema rękami jednocześnie.

Co rozwija

- precyzja i płynność ruchu ręki
- planowanie ruchu wzrokiem
- orientacja w przestrzeni i na kartce
- przygotowanie do pisania
- współpraca obu półkul i obu rąk

Rada na start: zwróć uwagę na chwyt ołówka i postawę. Stopy na podłodze, kartka lekko skośnie, druga ręka przytrzymuje papier.

Ćwiczenia na tej trasie

053	Szlaczki: prosto i falami	3-5 lat	69	062	Połącz litery alfabetu	10-14 lat	78
054	Szlaczki: zygzaki i pętle	3-5 lat	70	063	Przerysuj wzór	6-9 lat	79
055	Spirala spokoju	3-5 lat	71	064	Przerysuj wzór: skosy	6-9 lat	80
056	Labirynt dla początkujących	3-5 lat	72	065	Przerysuj wzór: ekspert	10-14 lat	81
057	Labirynt 10×10	6-9 lat	73	066	Dokończ symetrię	6-9 lat	82
058	Labirynt 15×15	6-9 lat	74	067	Dokończ symetrię: ekspert	10-14 lat	83
059	Labirynt mistrzowski	10-14 lat	75	068	Kod strzałek	6-9 lat	84
060	Połącz kropki: co to za budynek?	3-5 lat	76	069	Rysuję oburącz	6-9 lat	85
061	Połącz kropki: kto pływa?	6-9 lat	77				

Szlaczki: prosto i falami

3-5 lat

POZIOM



CZAS

4-5 min

TRENUJEMY

płynność ruchu ręki

POTRZEBNE

kredka lub gruby ołówek

Cel: prowadzenie linii od lewej do prawej bez odrywania ręki, przygotowanie do pisania.

POLECENIE DLA DZIECKA

Położ kredkę na niebieskiej kropce. Rysuj po kropkowanej linii aż do gwiazdki. Staraj się nie odrywać kredki od kartki.

1



2



3



4



5



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zwróć uwagę na kierunek: zawsze od lewej do prawej, tak jak przy pisaniu. Ważniejsza od idealnej linii jest płynność ruchu. Przed rysowaniem możecie narysować każdy szlaczek palcem w powietrzu i na stole.

ŁATWIEJ

Rysowanie palcem zamoczonym w wodzie albo grubym flamastrem.

TRUDNIEJ

Rysuj szlaczki dwa razy: raz kredką, drugi raz cieńszym ołówkiem obok.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

zmiana kierunku ruchu

POTRZEBNE

kredka

Cel: rysowanie linii ze zmianami kierunku: ostre zakręty, schodki i pętle.

POLECENIE DLA DZIECKA

Rysuj po kropkach od niebieskiej kropki do gwiazdki. Zwolnij przed każdym zakrętem, żeby trafić w linię.

1



2



3



4



5

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Pętle są najtrudniejsze, bo wymagają ruchu w górę i do tyłu. Jeśli dziecko się zatrzymuje, pokaż ruch, prowadząc jego dłoń.

Zatrzymanie przed zakrętem to też trening kontroli impulsów: najpierw patrzeć, potem rysuję.

ŁATWIEJ

Najpierw obrysujcie razem jeden szlaczek palcem.

TRUDNIEJ

Po narysowaniu dziecko kontynuuje szlaczek samodzielnie pod spodem.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

3 min

TRENUJEMY

płynność ruchu, wyciszenie

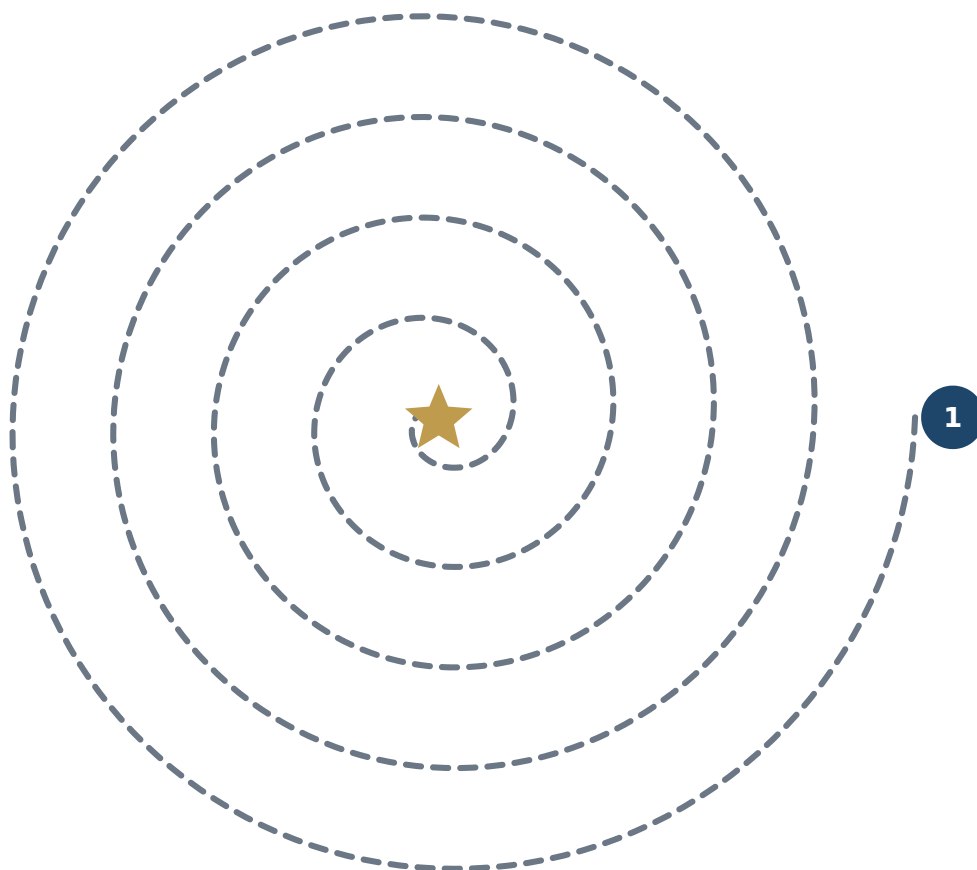
POTRZEBNE

kredka

Cel: rysowanie długiej, płynnej linii po spirali; ćwiczenie jednocześnie wycisza.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zacznij przy niebieskiej kropce i rysuj powoli po kropkowanej spirali aż do gwiazdki w środku. Oddychaj spokojnie.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Zaproponuj dziecku, żeby rysowało tak wolno, jak tylko potrafi. Powolny ruch po spirali działa uspokajająco, dlatego tę kartę można wykorzystać jako wyciszenie na koniec sesji. Kartę w koszulce możecie powtarzać wiele razy.

ŁATWIEJ

Najpierw prowadź palec dziecka po spirali.

TRUDNIEJ

Rysuj spiralę od środka na zewnątrz i z zamkniętymi oczami ostatnie okrążenie.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Labirynt dla początkujących

3-5 lat

POZIOM



CZAS

3-4 min

TRENUJEMY

planowanie drogi wzrokiem

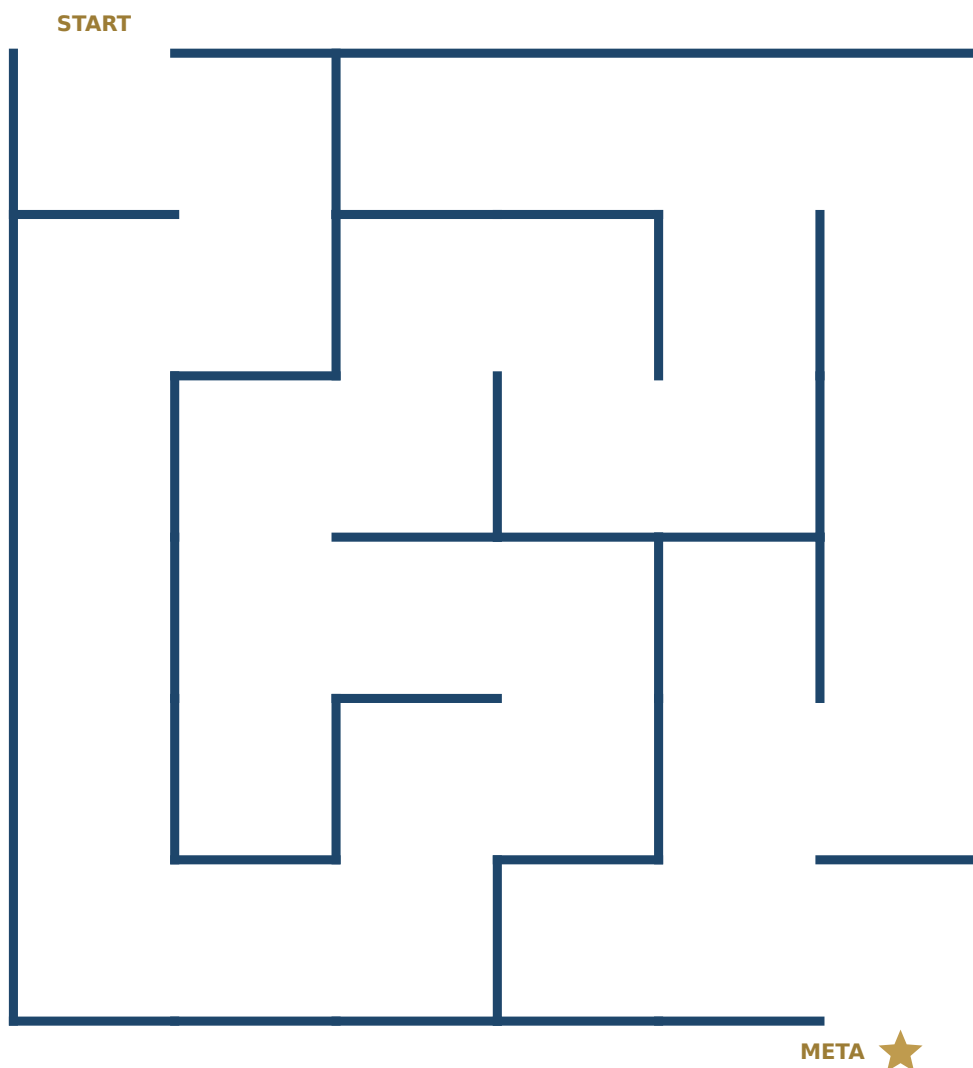
POTRZEBNE

kredka

Cel: znalezienie drogi przez prosty labirynt i rysowanie linii bez dotykania ścian.

POLECENIE DLA DZIECKA

Pomóż znaleźć drogę od napisu START do złotej gwiazdki. Najpierw poszukaj drogi palcem, potem narysuj ją kredką.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Poszukiwanie drogi palcem przed rysowaniem to ćwiczenie planowania. Jeśli dziecko trafi w ślepy zaułek, pochwal: świetnie, już wiesz, którędy nie iść. Taki komentarz uczy, że błąd daje informację.

ŁATWIEJ

Dorosły zaznacza kropkami pierwszy fragment drogi.

TRUDNIEJ

Przejdź labirynt od gwiazdki do startu, czyli od końca.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Labirynt 10×10

6-9 lat

POZIOM



CZAS

4-6 min

TRENUJEMY

planowanie, precyzja

POTRZEBNE

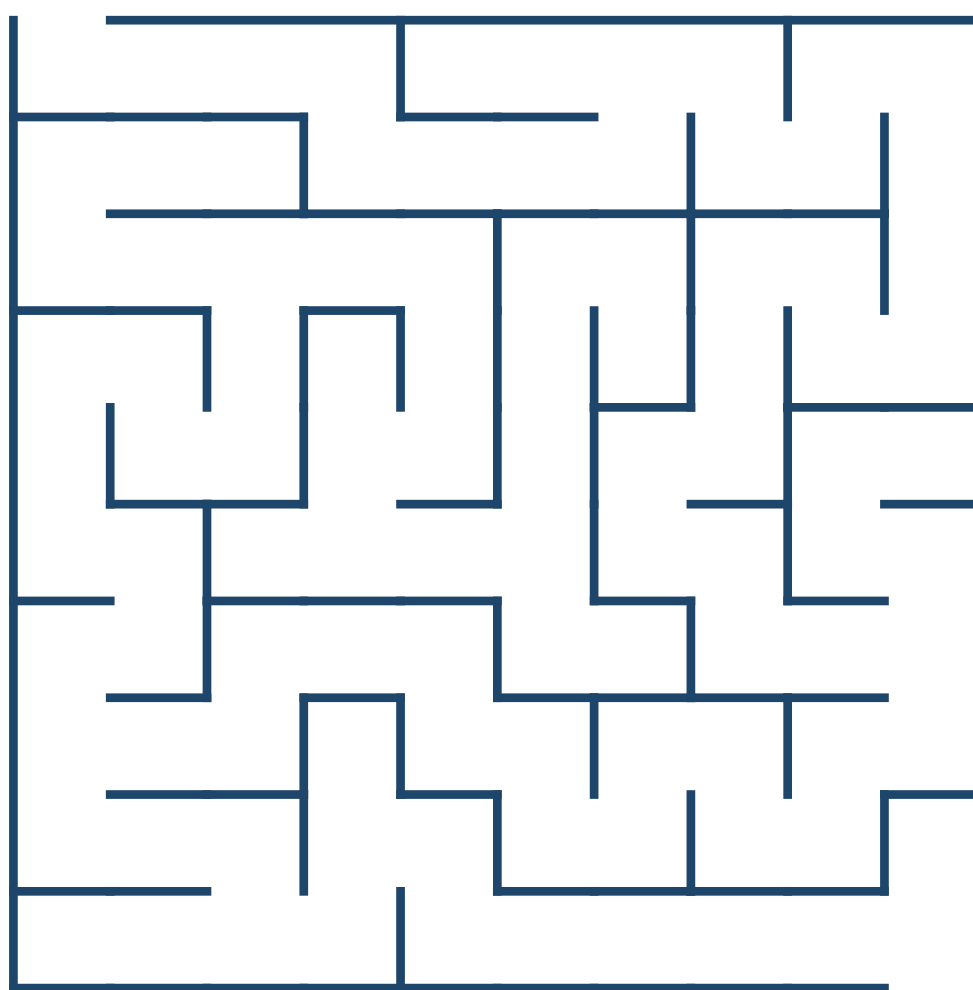
ołówek

Cel: planowanie dłuższej drogi i precyzyjne rysowanie w wąskich korytarzach.

POLECENIE DLA DZIECKA

Przejdź labirynt od startu do mety. Spróbuj najpierw znaleźć drogę samym wzrokiem, a dopiero potem rysuj.

START



META



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zaproponuj strategię: patrzymy od mety do startu - czasem z tej strony droga jest bardziej widoczna. Licz, ile razy linia dotknęła ściany. Mniejsza liczba dotknięć przy kolejnym labiryncie to wyraźny postęp.

ŁATWIEJ

Wolno korzystać z palca do szukania drogi przed rysowaniem.

TRUDNIEJ

Limit 2 minut i rysowanie bez odrywania ołówka.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Labirynt 15×15

6-9 lat

POZIOM

★★★

CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

planowanie, wytrwałość

POTRZEBNE

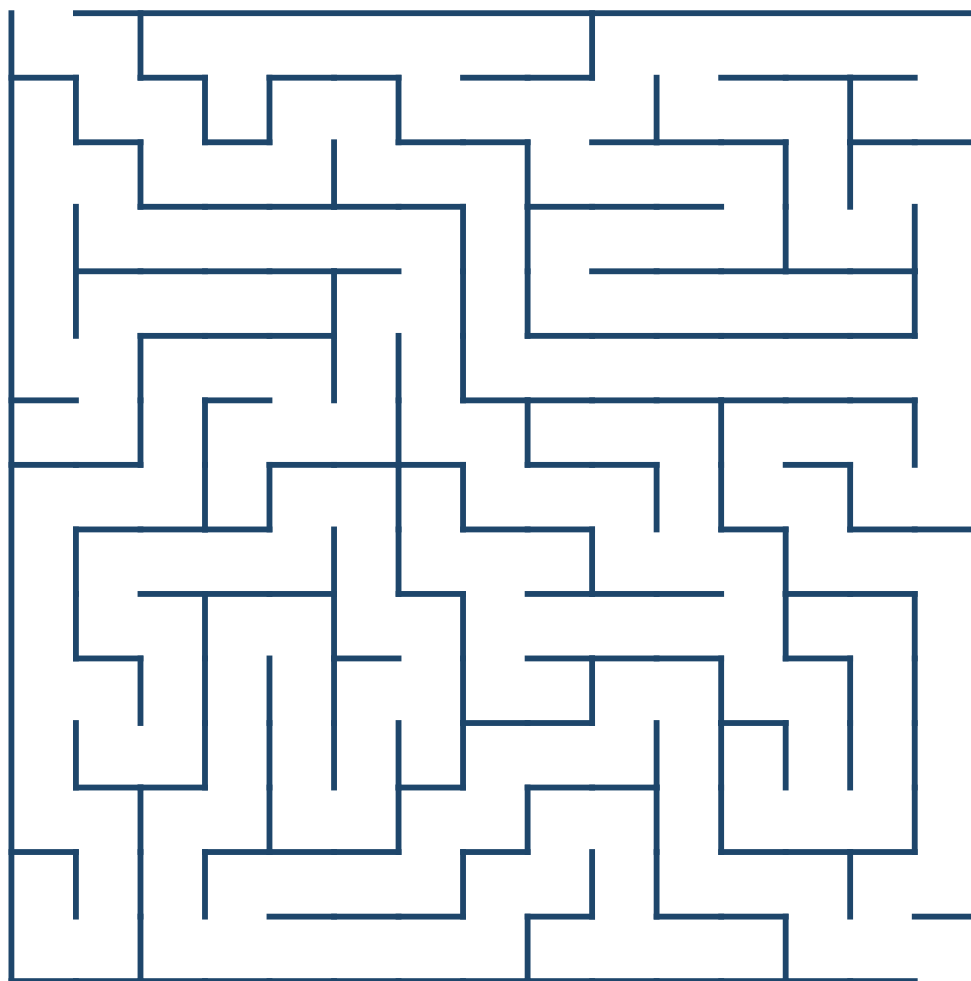
ołówek

Cel: przejście dużego labiryntu z wieloma rozgałęzieniami, bez zniechęcania się ślepymi zaułkami.

POLECENIE DLA DZIECKA

To duży labirynt z wieloma ślepymi zaułkami. Jeśli trafisz w ślepa uliczkę, wróć do ostatniego rozwidlenia i spróbuj innej drogi.

START



META ★

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Wracanie do rozwidlenia to umiejętność, którą dzieci stosują też przy zadaniach tekstowych: gdy coś nie wychodzi, cofamy się do ostatniego pewnego kroku. Pozwól dziecku zaznaczać ślepe zaułki krzyżykiem.

ŁATWIEJ

Podziel labirynt na połowy i zaznacz kropką punkt przejścia.

TRUDNIEJ

Znajdź drogę tylko wzrokiem i narysuj ją za jednym razem.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Labirynt mistrzowski

10-14 lat

POZIOM



CZAS

8-10 min

TRENUJEMY

planowanie złożone, precyzja

POTRZEBNE

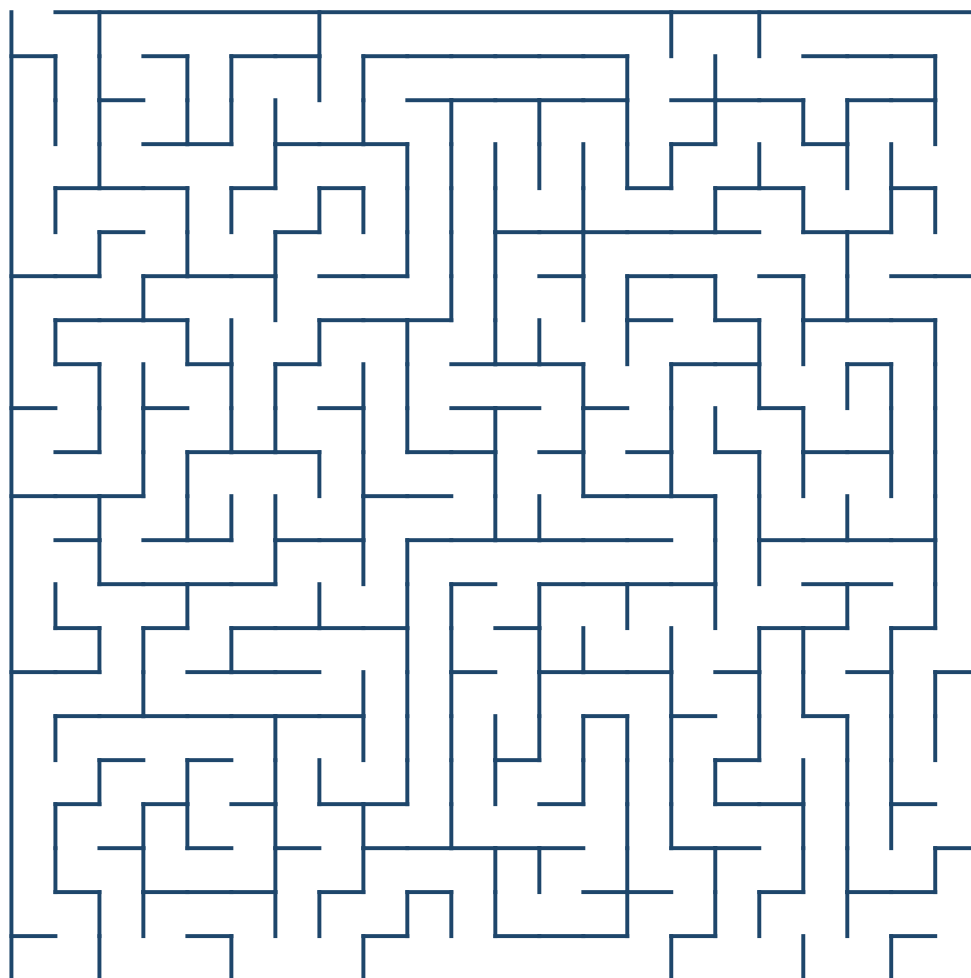
cienki ołówek

Cel: długotrwałe skupienie i precyzyjny ruch w gęstym labiryncie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Przejdź labirynt mistrzowski. Linia nie może dotykać ścian. Zmierz czas i zapisz go na dole strony.

START



META ★

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Tak gęsty labirynt wymaga pracy wzrokiem przez dłuższy czas, dlatego zmęczenie jest naturalne. Zaproponuj przerwę w połowie: zaznacz punkt, w którym dziecko skończyło, i wróćcie po minucie. Uczenie się samodzielnego robienia przerw to cenna umiejętność.

ŁATWIEJ

Najpierw kolorowy zakreślacz do zaznaczania ślepych zaułków.

TRUDNIEJ

Bez dotykania ścian i bez odrywania ołówka.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Połącz kropki: co to za budynek?

POZIOM



CZAS

4 min

TRENUJEMY

kolejność liczb, precyzja

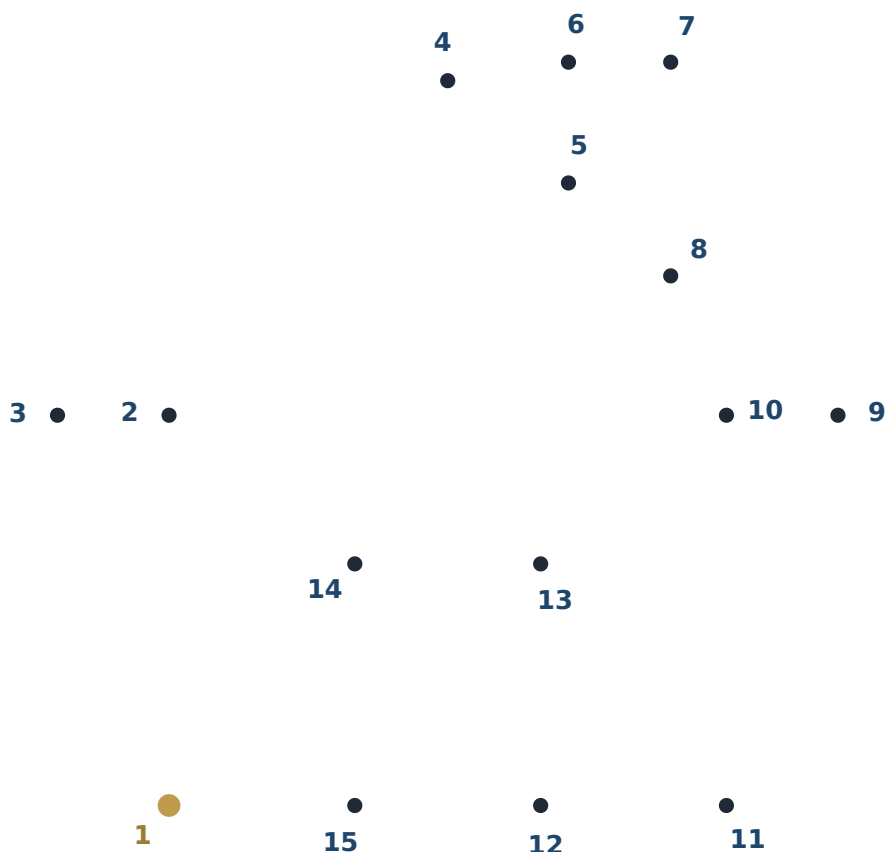
POTRZEBNE

kredka

Cel: łączenie kropek w kolejności od 1 do 15 i rysowanie prostych linii.

POLECENIE DLA DZIECKA

Połącz kropki po kolei: 1, 2, 3... aż do 15. Na końcu połącz kropkę 15 z kropką 1. Co powstało? Pokoloruj rysunek.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Młodsze dzieci mogą potrzebować pomocy w szukaniu kolejnej liczby - pokaż, gdzie mniej więcej jej szukać. Liczcie na głos razem. Łączenie kropek wymaga przenoszenia wzroku między liczbami i precyzyjnego zatrzymania ręki.

ŁATWIEJ

Dorośli łączą kropki od 1 do 5, a dziecko kończy.

TRUDNIEJ

Łączenie kropek od 15 do 1, wstecz.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Połącz kropki: kto pływa?

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

przeszukiwanie, precyzja

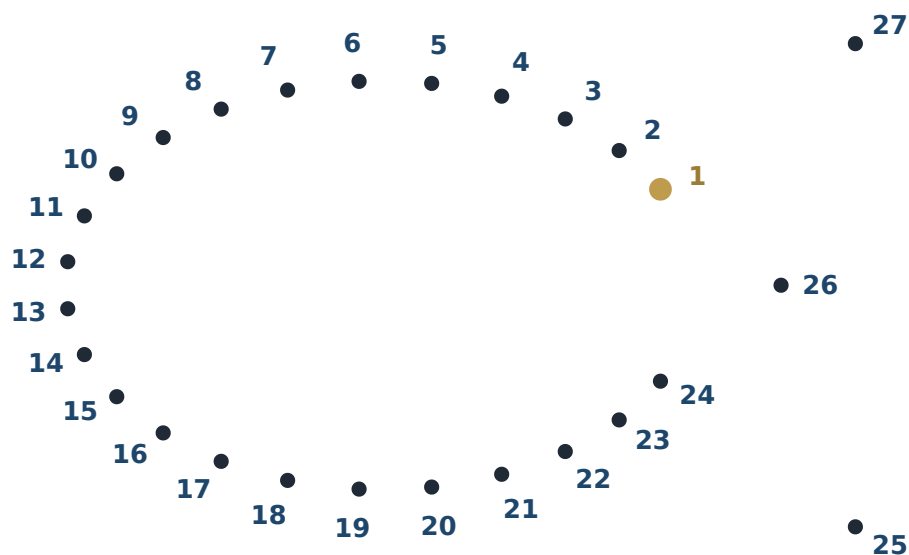
POTRZEBNE

ołówek, kredki

Cel: łączenie 27 kropek, przy których trzeba szukać kolejnych liczb wokół rysunku.

POLECENIE DLA DZIECKA

Połącz kropki od 1 do 27, a potem połącz 27 z kropką 1. Kto się ukrył? Dorysuj oko i pokoloruj.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zachęć dziecko, by przed każdą linią najpierw znalazło wzrokiem kolejną liczbę, a dopiero potem rysowało. Takie rozdzielanie: najpierw patrzę, potem działam, wzmacnia kontrolę nad ruchem.

ŁATWIEJ

Zaznacz kolorem co piątą liczbę (5, 10, 15...), żeby łatwiej je znaleźć.

TRUDNIEJ

Łącz kropki tylko o liczbach nieparzystych, a potem parzystych innym kolorem.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Połącz litery alfabetu

10-14 lat

POZIOM

★★☆

CZAS

5-6 min

TRENUJEMY

alfabet, przeszukiwanie

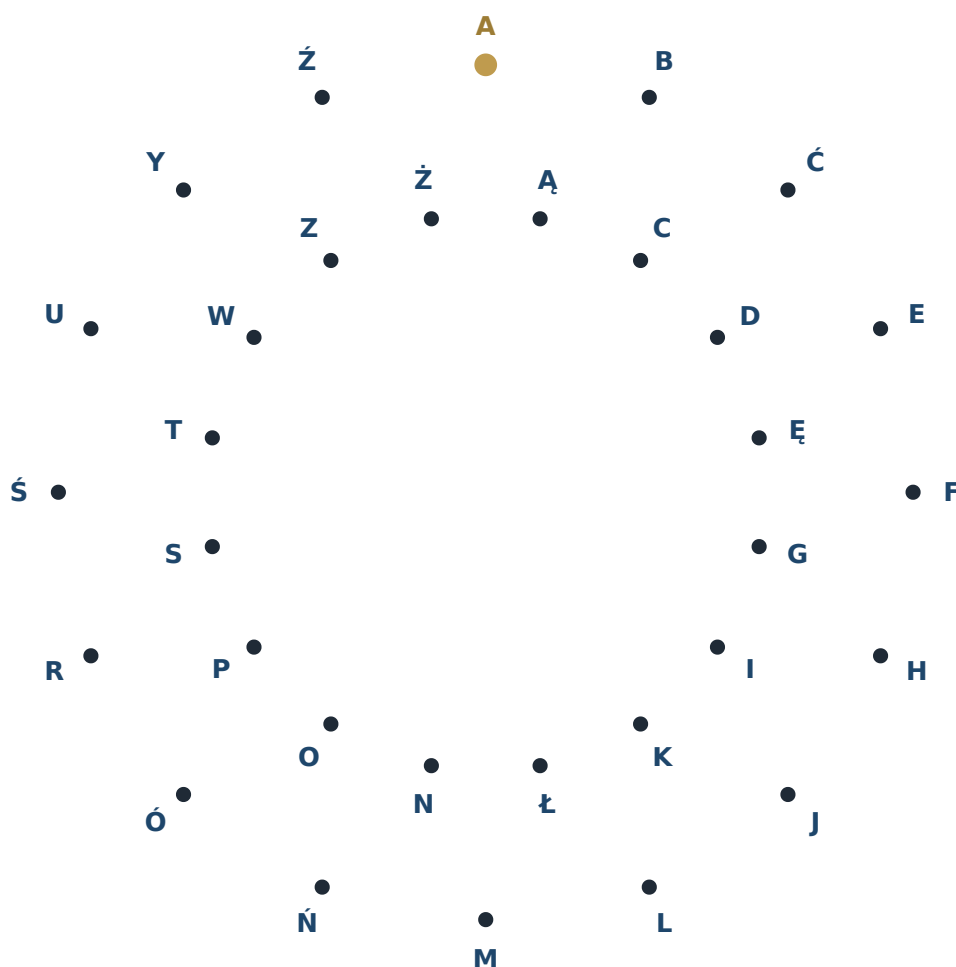
POTRZEBNE

ołówki

Cel: łączenie kropek w kolejności polskiego alfabetu, łącznie z literami ze znakami diakrytycznymi.

POLECENIE DLA DZIECKA

Połącz kropki w kolejności polskiego alfabetu: A, Ą, B, C, Ć, D... aż do Ż. Na końcu połącz Ż z A. Co powstało?



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Polski alfabet ma 32 litery. Litery ze znakami (Ą, Ć, Ę, Ł, Ń, Ó, Ś, Ź, Ż) stoją zaraz po swoich podstawowych literach. Jeśli dziecko się zawaha, niech powie alfabet na głos aż do miejsca, w którym jest.

ŁATWIEJ

Wypisz dziecku alfabet na marginesie.

TRUDNIEJ

Połącz litery w kolejności od Ż do A.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Przerysuj wzór

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

odwzorowywanie, orientacja na kartce

POTRZEBNE

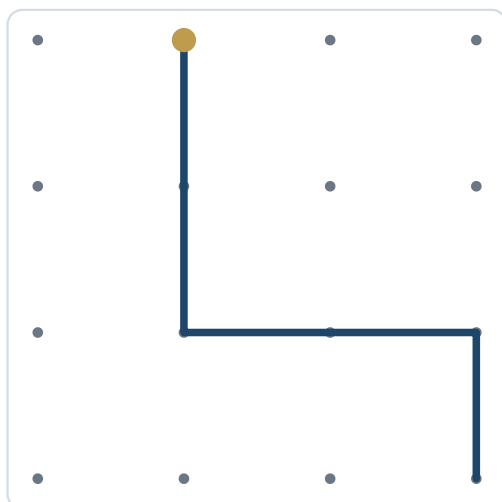
ołówek, linijka

Cel: przenoszenie wzoru z jednej siatki na drugą: liczenie kropek i kierunków.

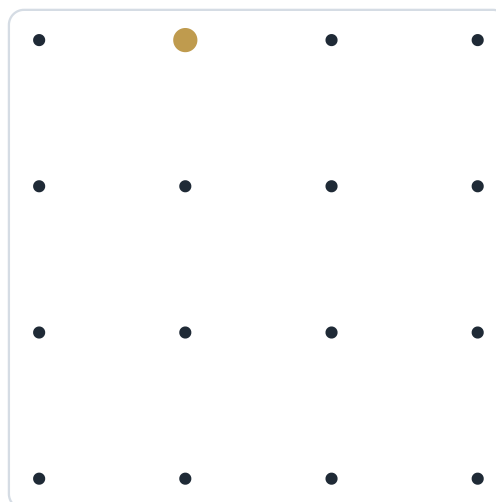
POLECENIE DLA DZIECKA

Narysuj na kropkach po prawej stronie taki sam wzór, jak po lewej. Zaczynij od złotej kropki.

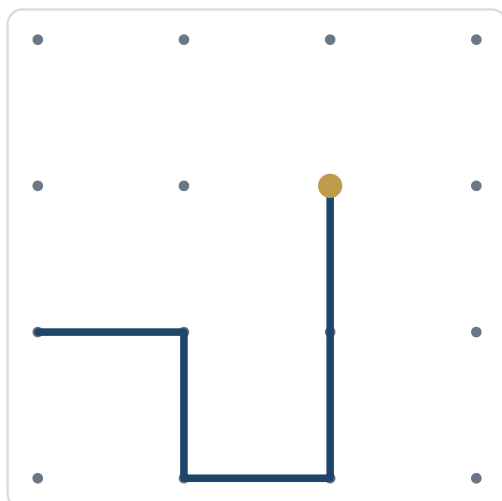
WZÓR



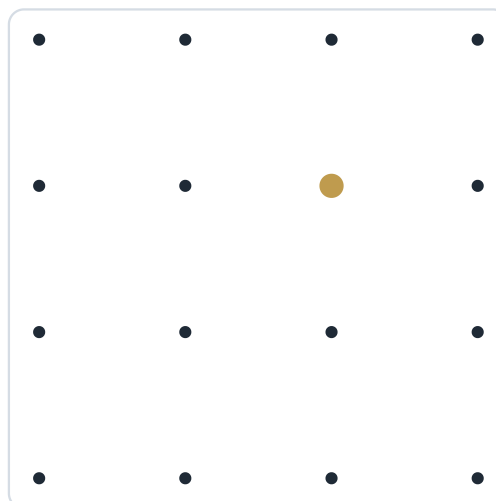
TWÓJ RYSUNEK



WZÓR



TWÓJ RYSUNEK



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Podpowiedz liczenie: od złotej kropki idę 2 w prawo, potem 1 w dół. Przerysowywanie z tablicy do zeszytu wymaga dokładnie tej samej umiejętności. Sprawdzajcie odcinek po odcinku, a nie cały rysunek naraz.

ŁATWIEJ

Dorośli rysuje pierwszy odcinek.

TRUDNIEJ

Przerysuj wzór obrócony do góry nogami.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Przerysuj wzór: skosy

6-9 lat

POZIOM

★★★

CZAS

6 min

TRENUJEMY

odzworowywanie linii ukośnych

POTRZEBNE

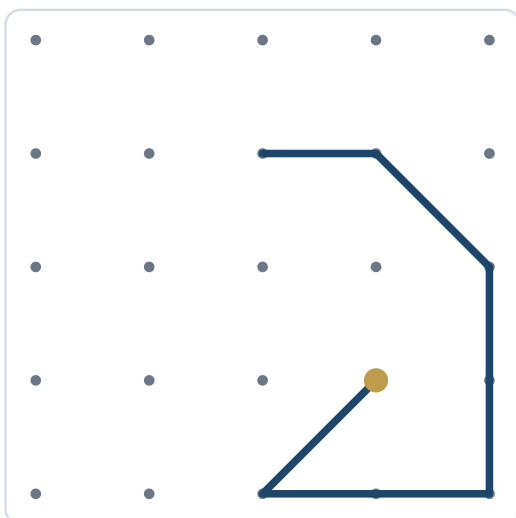
ołówek, linijka

Cel: przerysowywanie wzorów z liniami ukośnymi, które sprawiają dzieciom największą trudność.

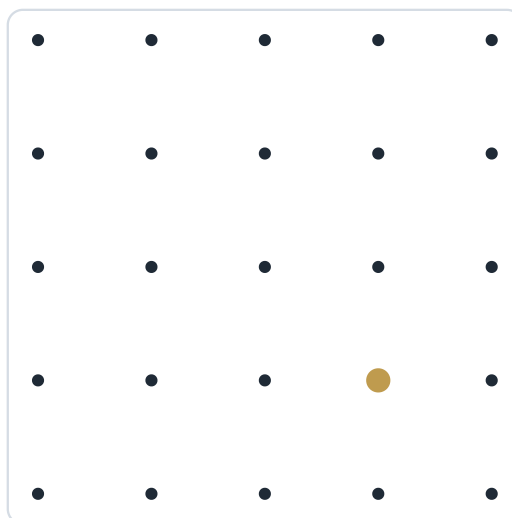
POLECENIE DLA DZIECKA

Przerysuj wzory na kropki po prawej stronie. Uważaj na linie ukośne: policz, ile kropek w bok i ile w dół przechodzi każda linia.

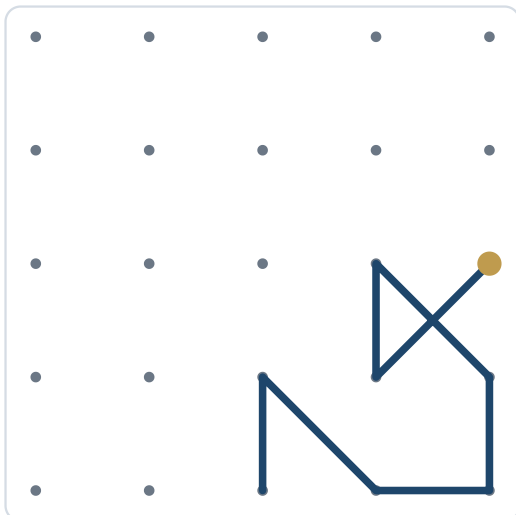
WZÓR



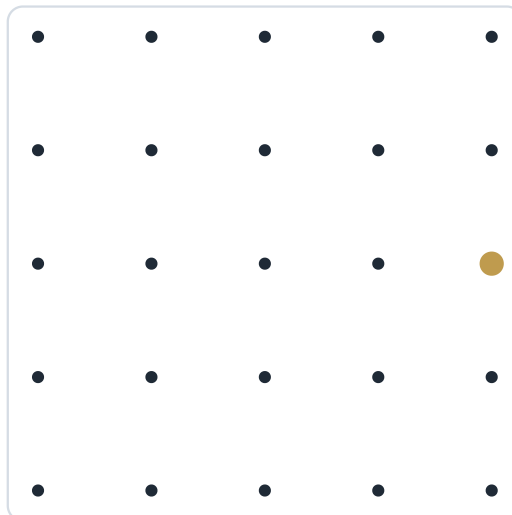
TWÓJ RYSUNEK



WZÓR



TWÓJ RYSUNEK



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Linie ukośne są trudne, bo wymagają jednoczesnej oceny dwóch kierunków. Jeśli dziecko się myli, poproś o zaznaczenie palcem początku i końca linii przed rysowaniem. Linijka pomaga, ale nie jest konieczna.

ŁATWIEJ

Przerysowanie jednego wzoru zamiast dwóch.

TRUDNIEJ

Bez linijki i z pomiarem czasu.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★★

CZAS

8 min

TRENUJEMY

precyzja, analiza wzrokowa

POTRZEBNE

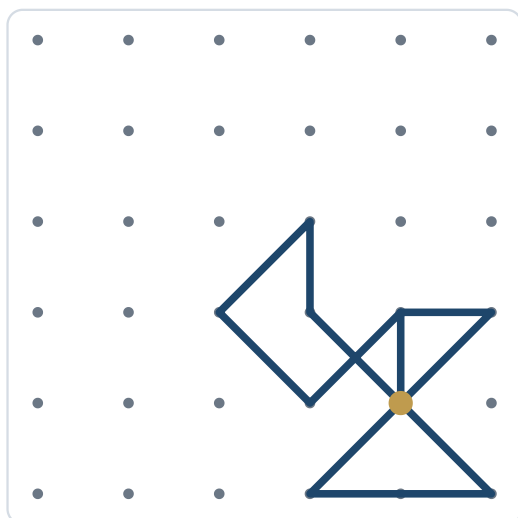
ołówek, linijka

Cel: odwzorowanie długiego, krzyżującego się wzoru na gęstej siatce.

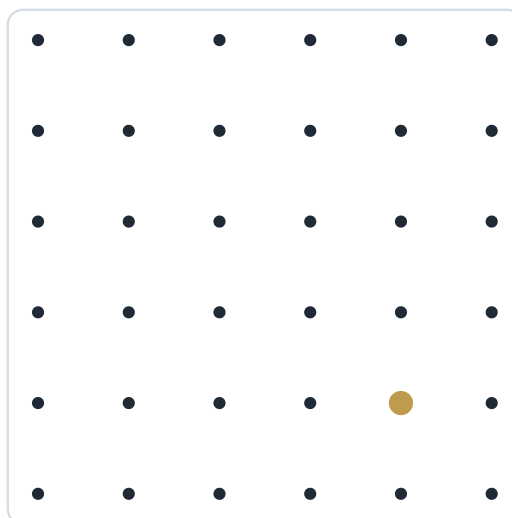
POLECENIE DLA DZIECKA

Wzory są długie i linie się przecinają. Przerysuj je dokładnie, zaczynając od złotej kropki i idąc po kolei, odcinek za odcinkiem.

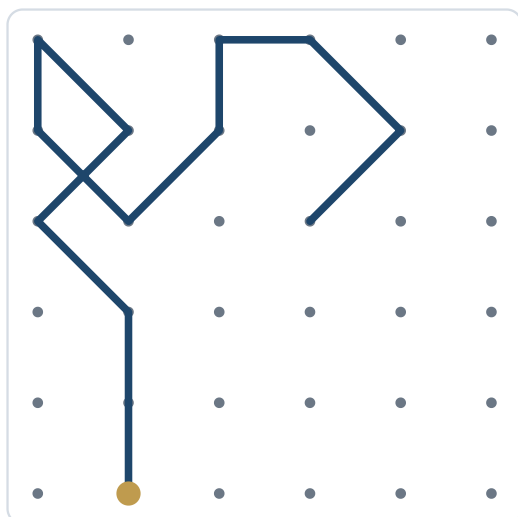
WZÓR



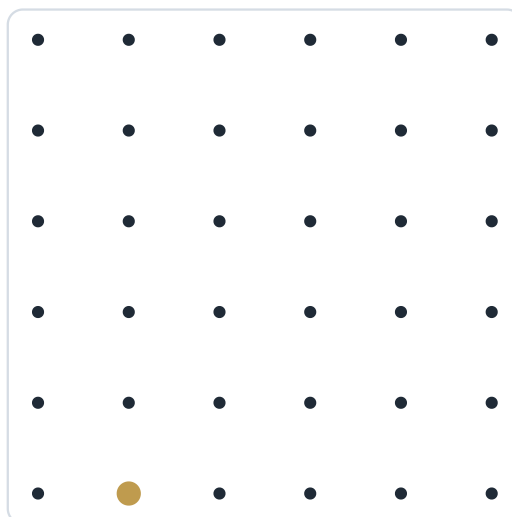
TWÓJ RYSUNEK



WZÓR



TWÓJ RYSUNEK

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Przy długim wzorze dziecko łatwo gubi miejsce. Podpowiedz, żeby zaznaczało ołówkiem na wzorze odcinki już przerysowane. To strategia przydatna przy przepisywaniu długich tekstów i zadań.

ŁATWIEJ

Zaznaczaj przerysowane odcinki na wzorze kolorową kredką.

TRUDNIEJ

Patrz na wzór tylko 3 razy po 5 sekund.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Dokończ symetrię

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5-6 min

TRENUJEMY

symetria, orientacja przestrzenna

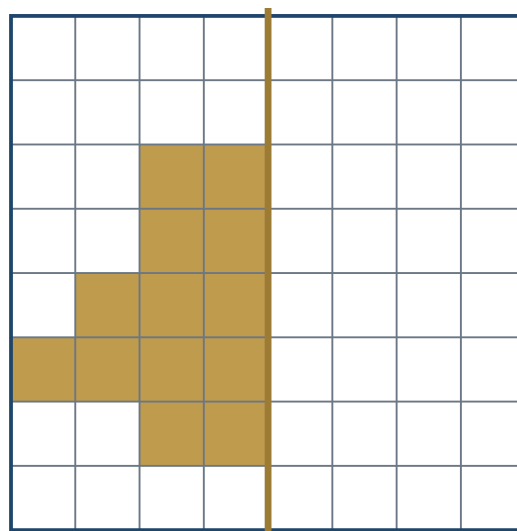
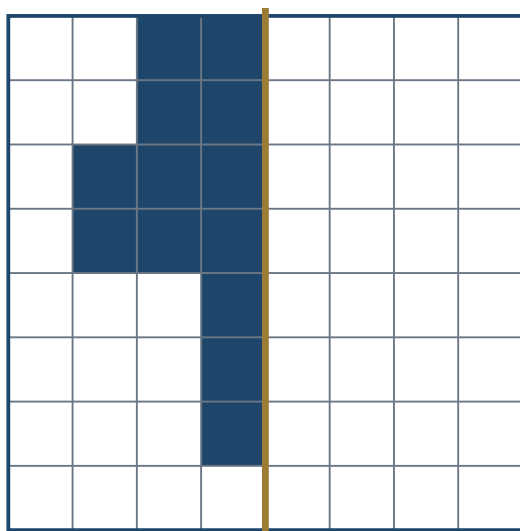
POTRZEBNE

kredki

Cel: dorysowanie drugiej połowy obrazka w lustrzanym odbiciu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Złota linia to lustro. Pokoloruj kratki po prawej stronie tak, żeby obrazek wyglądał jak odbicie w lustrze.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Jeśli dziecko się myli, liczcie razem: ta kratka jest druga od lustra, więc odbicie też musi być drugie od lustra. Możesz przyłożyć prawdziwe lustro do złotej linii, żeby sprawdzić wynik. Symetria to ważna część matematyki i rysunku.

ŁATWIEJ

Sprawdzanie lusterkiem po każdym wierszu.

TRUDNIEJ

Bez liczenia na głos i bez lusterka.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Dokończ symetrię: ekspert

10-14 lat

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

symetria, precyzja

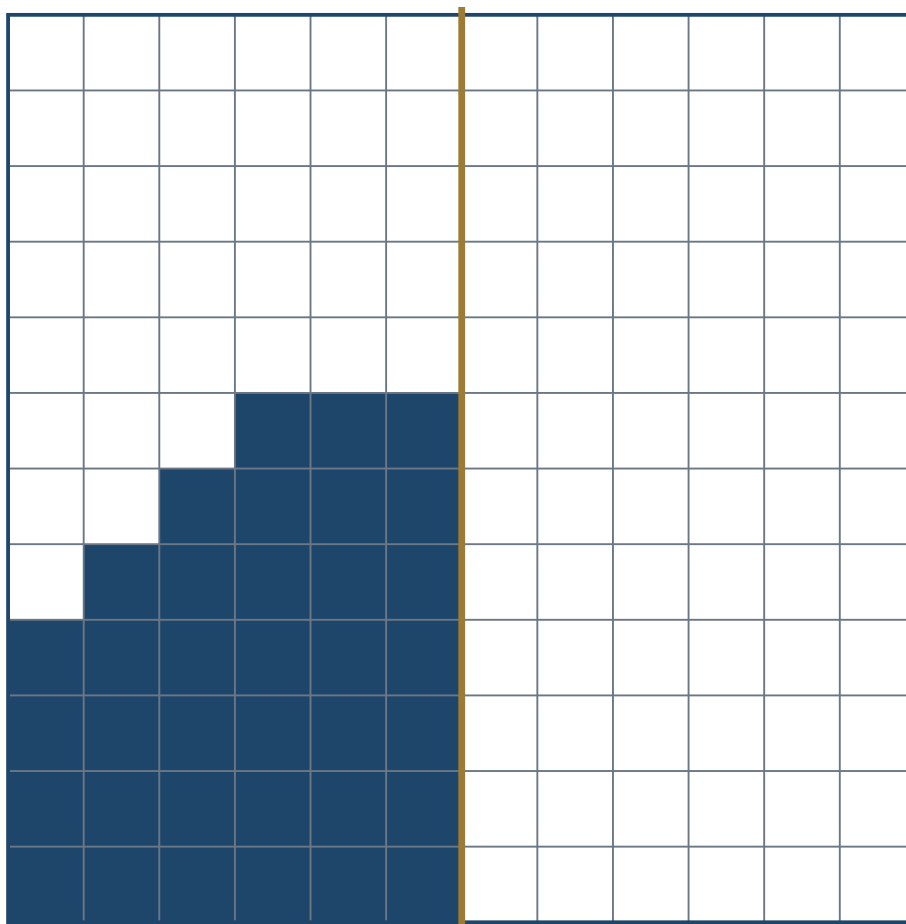
POTRZEBNE

ołówek, kredka

Cel: lustrzane odbicie dużego, nieregularnego kształtu na gęstej siatce.

POLECENIE DLA DZIECKA

Dokończ obrazek symetrycznie względem złotej linii. Pracuj wiersz po wierszu i sprawdzaj odległość od lustra.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Pracowanie wiersz po wierszu to strategia systematyczności, która zapobiega pomyłkom. Po skończeniu można złożyć kartkę wzdłuż złotej linii i spojrzeć pod światło - zamalowane kratki powinny się pokryć.

ŁATWIEJ

Zaznacz kropką w każdym wierszu pierwszą kratkę do zamalowania.

TRUDNIEJ

Narysuj dodatkowo odbicie całego obrazka w dół (symetria względem poziomej osi) na kartce w kratkę.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

6 min

TRENUJEMY

orientacja przestrzenna, kodowanie

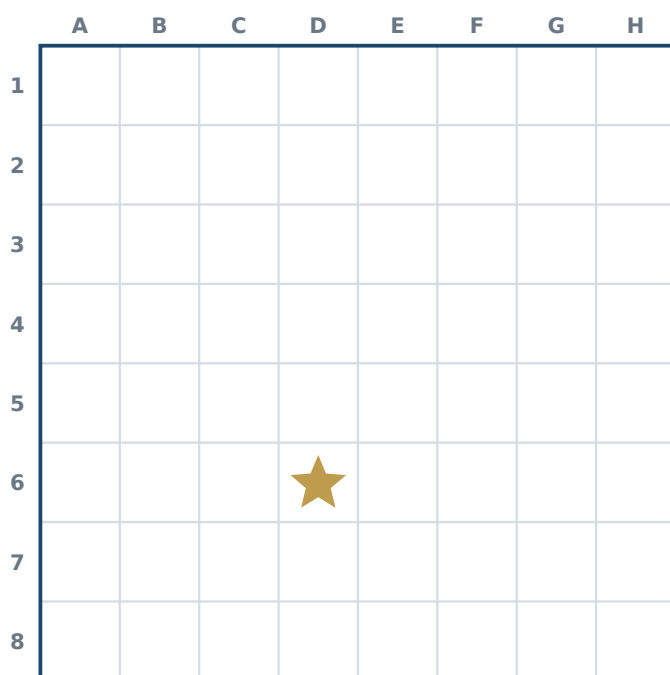
POTRZEBNE

ołówek, kredki

Cel: wykonywanie instrukcji ruchu na planszy: przygotowanie do kodowania i czytania map.

POLECENIE DLA DZIECKA

Postaw palec na złotej gwiazdce. Wykonaj kod: liczba mówi, o ile kratek się przesunąć, a strzałka - w którą stronę. Gdzie kończysz? Zapisz pole, np. D5.



KOD 1 2 ↓ 1 ← 1 ↑ pole: ____
 2 →

KOD 2 2 → 2 ↓ 2 ↑ pole: ____
 2 ↓

KOD 3 3 ↑ 2 ↓ 1 ↑ pole: ____
 2 ←

Zapis 2→ oznacza: przesun się o 2 kratki w prawo.
Każdy kod zaczynasz od gwiazdki.

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Każdy kod zaczyna się od gwiazdki. Na koniec zaznacz pole kredką i wpisz w nim numer kodu. Jeśli dziecko myli lewo i prawo, niech położy przed sobą lewą dłoń z kciukiem tworzącym literę L.

ŁATWIEJ

Dziecko przesuwa pionek lub monetę po planszy zamiast palca.

TRUDNIEJ

Wykonaj kod w pamięci, bez dotykania planszy, i dopiero na końcu wskaż pole.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Rysuję oburącz

6-9 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

współpraca obu rąk

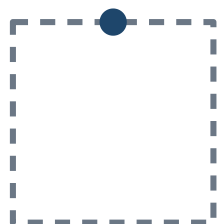
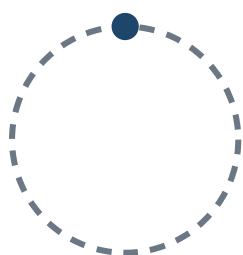
POTRZEBNE

dwie kredki

Cel: jednoczesne rysowanie obiema rękami lustrzanych kształtów.

POLECENIE DLA DZIECKA

Weź kredkę do każdej ręki. Postaw je na niebieskich kropkach i rysuj oba kształty jednocześnie, po kropkowanych liniach.

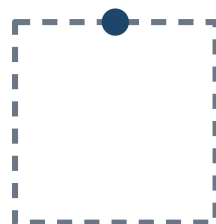


LEWA RĘKA

1

2

3



PRAWA RĘKA

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Rysowanie oburącz angażuje koordynację obu stron ciała. Ręka słabsza zwykle rysuje mniej dokładnie - to zupełnie normalne. Rysujcie powoli, licząc razem do rytmu. Ćwiczenie często bawi też dorosłych: spróbuj sam.

ŁATWIEJ

Najpierw każda ręka osobno, potem razem.

TRUDNIEJ

Rysuj z zamkniętymi oczami po narysowaniu pierwszego okrążenia.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

TRASA 5



Kontrola impulsów

O tej trasie

Kontrola impulsów to umiejętność zatrzymania się, zanim zareagujemy automatycznie. Razem z przerzutnością uwagi, czyli zmianą zasad w trakcie działania, należy do funkcji wykonawczych, które w dużej mierze odpowiadają za samodzielną pracę.

Ćwiczenia z tej trasy mają celowo wbudowane pułapki: słowa w innym kolorze, zmieniające się zasady, strzałki w tłumie i sygnały, na które trzeba poczekać. Dziecko uczy się, że pośpiech nie zawsze się opłaca.

Co rozwija

- hamowanie reakcji automatycznych
- przerzutność uwagi i elastyczność
- podzielność uwagi
- czekanie na sygnał
- myślenie przed działaniem

Rada na start: pomyłki na tej trasie są potrzebne. Kiedy dziecko się pomyli, nazwij to spokojnie: mózg chciał szybko, teraz spróbujmy mądrze.

Ćwiczenia na tej trasie

070	Kłaśnij czy tupnij?	3-5 lat	87	078	Liczby i litery na zmianę	10-14 lat	95
071	Dzień na odwrót	6-9 lat	88	079	Szymon mówi	3-5 lat	96
072	Kolory i słowa: rozgrzewka	6-9 lat	89	080	Sortowanie z niespodzianką	6-9 lat	97
073	Słowa w przebraniu	6-9 lat	90	081	Hop co trzy	10-14 lat	98
074	Zmiana zasady: ramki	10-14 lat	91	082	Czuorny strażnik	10-14 lat	99
075	Strzałki w tłumie	6-9 lat	92	083	Wolny ślimak	3-5 lat	100
076	Duże i małe	10-14 lat	93	084	Stop - pomyśl - działaj	6-9 lat	101
077	Ścieżka liczb	6-9 lat	94	085	Gwiazdka po kole	10-14 lat	102

Kłaśnij czy tupnij?

3-5 lat

POZIOM



CZAS

3-4 min

TRENUJEMY

hamowanie reakcji

POTRZEBNE

trochę miejsca

Cel: reagowanie ruchem na właściwy znak i powstrzymanie ruchu przy znaku ciszy.

POLECENIE DLA DZIECKA

Dorosły pokazuje kolejne kształty. Przy kole - kłaśnij. Przy kwadracie - tupnij. Przy gwiazdce - nic nie rób, bądź cicho jak myszka!

1



2



3



4



5



6



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Wskazuj kształty palcem w równym tempie, najpierw wolno. Gwiazdka to sygnał stop - powstrzymanie się od ruchu jest tu najtrudniejsze i najważniejsze. Gdy dziecko się pomyli, zaśmiejcie się razem i jedźcie dalej. Przyspieszaj stopniowo.

ŁATWIEJ

Tylko dwa rzędy i bez gwiazdki-ciszy na początek.

TRUDNIEJ

Szybsze tempo i dodatkowa zasada: przy złotym kwadracie tupnij dwa razy.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Dzień na odwrót

6-9 lat

POZIOM



CZAS

4-5 min

TRENUJEMY

przerzutność, hamowanie

POTRZEBNE

trochę miejsca

Cel: zmiana zasady w trakcie zadania i powstrzymanie nawyku.

POLECENIE DLA DZIECKA

W rzędach nieparzystych (1, 3, 5): koło - klaśnij, kwadrat - tupnij. W rzędach parzystych (2, 4, 6) jest dzień na odwrót: koło - tupnij, kwadrat - klaśnij.

1



2



3



4



5



6



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Przed każdym rzędem dziecko głośno mówi zasadę, np. rząd 2 - na odwrót. Nazwanie zasady pomaga ją utrzymać. Najwięcej błędów pojawia się zwykle na początku nowego rzędu; to normalny koszt przełączania uwagi.

ŁATWIEJ

Najpierw trzy rzędy zwykłe, potem trzy na odwrót.

TRUDNIEJ

Zasada zmienia się w połowie każdego rzędu, na sygnał dorosłego.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Kolory i słowa: rozgrzewka

6-9 lat

POZIOM



CZAS

3-4 min

TRENUJEMY

szybkie nazywanie

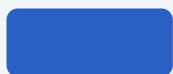
POTRZEBNE

druk w kolorze, stoper

Cel: rozgrzewka przed zadaniami z konfliktem kolorów: szybkie nazywanie kolorów i czytanie słów.

POLECENIE DLA DZIECKA

Część 1: nazwij na głos kolory prostokątów, rząd po rzędzie. Część 2: przeczytaj na głos słowa. Pracuj szybko, ale dokładnie.



ŻÓŁTY

CZERWONY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

ZIELONY

ZIELONY

ZIELONY

ZIELONY

ZIELONY

CZERWONY

ZIELONY

ZIELONY

ZIELONY

NIEBIESKI

CZERWONY

ZIELONY

NIEBIESKI

ŻÓŁTY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zmierz czas obu części i zapisz go - przydadzą się jako punkt odniesienia w ćwiczeniach 073 i 074. Ta karta wymaga druku w kolorze. Dziecko powinno znać nazwy czterech kolorów i umieć je czytać.

ŁATWIEJ

Tylko część 1 dla dzieci, które jeszcze nie czytają płynnie.

TRUDNIEJ

Obie części od końca: od prawego dolnego rogu.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Słowa w przebraniu

6-9 lat

POZIOM



CZAS

4 min

TRENUJEMY

hamowanie (efekt Stroopa)

POTRZEBNE

druk w kolorze, stoper

Cel: powstrzymanie automatycznego czytania i nazwanie koloru, którym słowo jest napisane.

POLECENIE DLA DZIECKA

Nie czytaj słów! Nazywaj na głos kolor, którym każde słowo jest napisane. Na przykład: jeśli słowo NIEBIESKI jest napisane na zielono, mówisz: zielony.

CZERWONY

NIEBIESKI

ZIELONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

CZERWONY

ZIELONY

ZIELONY

NIEBIESKI

ŻÓŁTY

CZERWONY

NIEBIESKI

CZERWONY

NIEBIESKI

NIEBIESKI

CZERWONY

CZERWONY

ZIELONY

ZIELONY

ZIELONY

CZERWONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

ZIELONY

CZERWONY

CZERWONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

CZERWONY

ŻÓŁTY

ZIELONY

ZIELONY

NIEBIESKI

ZIELONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

CZERWONY

ZIELONY

ZIELONY

ZIELONY

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Czytanie jest u dzieci szkolnych tak automatyczne, że trzeba je aktywnie powstrzymać - to klasyczne ćwiczenie hamowania. Czas będzie dłuższy niż w ćwiczeniu 072 i to jest oczekiwane. Liczcie poprawki: dziecko, które samo się poprawia, świetnie kontroluje swoje działanie.

ŁATWIEJ

Zastój połowę planszy i pracujcie na 4 rzędach.

TRUDNIEJ

Nazwij kolor, a co trzecie słowo dodatkowo przeczytaj.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Zmiana zasady: ramki

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

5 min

TRENUJEMY

przerzutność i hamowanie

POTRZEBNE

druk w kolorze, stoper

Cel: przełączanie się między dwiema zasadami w zależności od sygnału (ramki).

POLECENIE DLA DZIECKA

Jeśli słowo NIE MA ramki - nazwij kolor, którym jest napisane. Jeśli słowo JEST w ramce - przeczytaj słowo. Pracuj rząd po rzędzie.

CZERWONY

CZERWONY

NIEBIESKI

NIEBIESKI

ZIELONY

CZERWONY

ŻÓŁTY

ZIELONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

ZIELONY

NIEBIESKI

ZIELONY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

ZIELONY

ZIELONY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

ZIELONY

CZERWONY

ZIELONY

CZERWONY

ZIELONY

ZIELONY

NIEBIESKI

NIEBIESKI

NIEBIESKI

ŻÓŁTY

CZERWONY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

ZIELONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

NIEBIESKI

NIEBIESKI

ZIELONY

NIEBIESKI

NIEBIESKI

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To połączenie hamowania z przerwutnością - jedno z najbardziej wymagających zadań w zestawie. Zapisuj czas i liczbę błędów. Zapytaj potem: w którym momencie było najtrudniej? Zwykle przy zmianie zasady.

ŁATWIEJ

Najpierw zaznacz ołówkiem wszystkie ramki, zanim zaczniesz mówić.

TRUDNIEJ

Zasada odwrotna: w ramce nazywasz kolor, bez ramki czytasz słowo.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Strzałki w tłumie

6-9 lat

POZIOM



CZAS

3-4 min

TRENUJEMY

uwaga wybiórcza, hamowanie

POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: skupienie się na jednym elemencie i ignorowanie mylących sąsiadów.

POLECENIE DLA DZIECKA

Patrz tylko na środkową strzałkę w każdej grupie. Powiedz lub zapisz, w którą stronę wskazuje: L (lewo) albo P (pravo). Nie daj się zmylić strzałkom dookoła!

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

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Gdy strzałki boczne wskazują inny kierunek niż środkowa, mogą ma pokusę pójścia za tłumem. Zwykle w tych grupach pojawia się więcej błędów i wolniejsze odpowiedzi. Porozmawiajcie, gdzie w życiu też trzeba nie dać się zmylić innym.

ŁATWIEJ

Zasłoń palcami po dwie strzałki z każdej strony.

TRUDNIEJ

Mów kierunek ŚRODKOWEJ strzałki, ale gdy wszystkie są takie same - mów kierunek przeciwny.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★★★

CZAS

4-5 min

TRENUJEMY

przerzutność, całość i szczegół

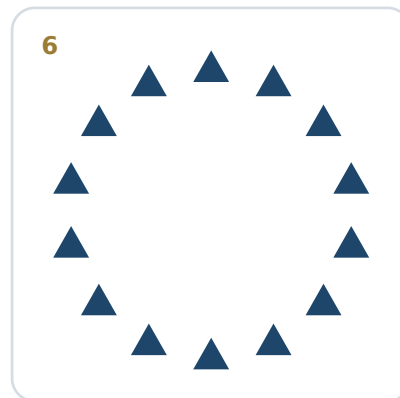
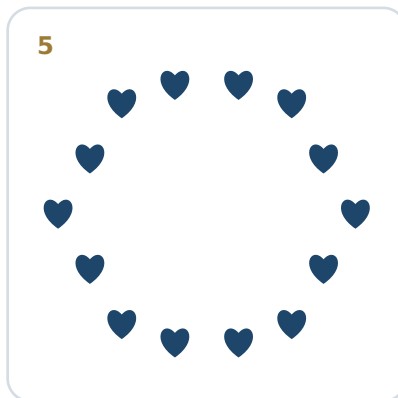
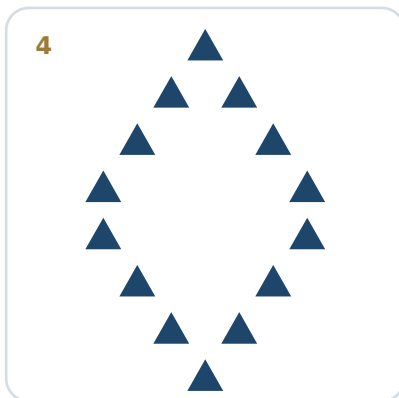
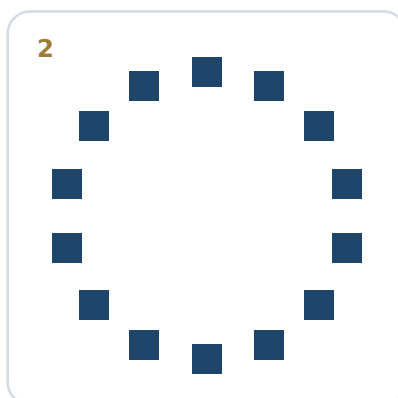
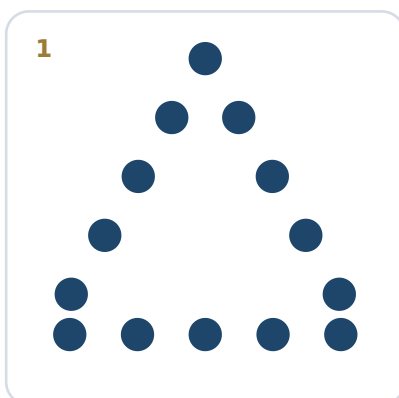
POTRZEBNE

brak

Cel: przełączanie się między widzeniem całości a widzeniem szczegółów.

POLECENIE DLA DZIECKA

Każdy duży kształt jest zbudowany z małych kształtów. Runda 1: nazwij małe kształty. Runda 2: nazwij duże. Runda 3: na zmianę - przy kartach nieparzystych duży, przy parzystych mały.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Niektóre osoby naturalnie widzą najpierw całość, inne szczegóły. Obie umiejętności są potrzebne: całość pomaga zrozumieć zadanie, a szczegóły - je poprawnie wykonać. Zapytaj, która runda była najłatwiejsza.

ŁATWIEJ

Tylko rundy 1 i 2, bez naprzemienności.

TRUDNIEJ

Runda 3 na czas, a dorosły co chwilę mówi: zmiana!

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

3-4 min

TRENUJEMY

przeszukiwanie, tempo

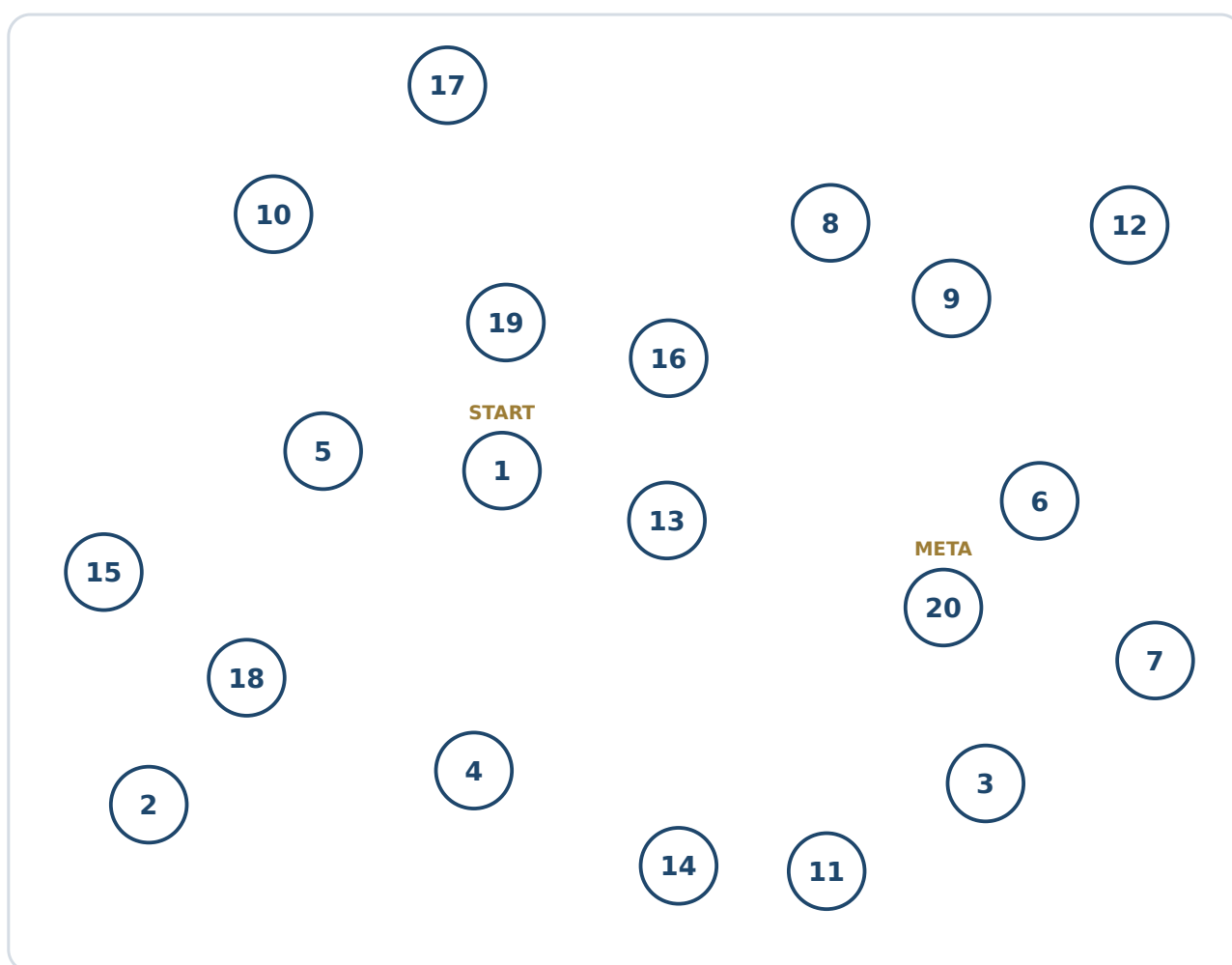
POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: szybkie łączenie liczb rozrzuconych po kartce, bez odrywania ołówka.

POLECENIE DLA DZIECKA

Połącz liczby po kolei od 1 do 20 jedną linią, nie odrywając ołówka. Pracuj jak najszybciej, ale nie omiń żadnej liczby.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Zapisz czas - posłuży do porównania z ćwiczeniem 078. Gdy dziecko pomyli kolejność, wskaż ostatnie poprawne kółko i pozwól kontynuować (czas leci dalej). To sprawdza zarówno tempo, jak i umiejętność poprawiania się bez zniechęcenia.

ŁATWIEJ

Bez stopera; dziecko może skreślać połączone liczby.

TRUDNIEJ

Połącz od 20 do 1.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Liczby i litery na zmianę

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

4-5 min

TRENUJEMY

przerzutność uwagi

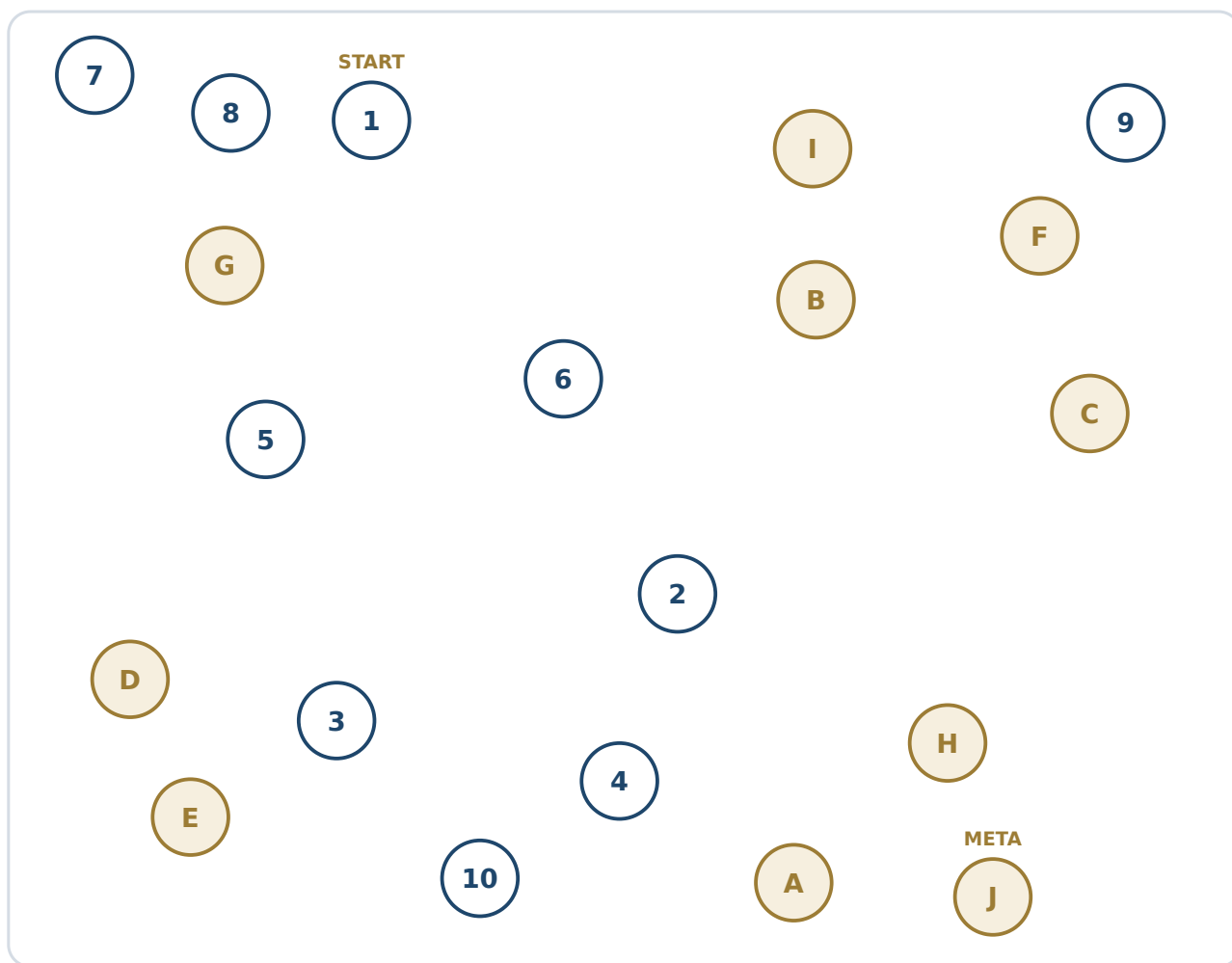
POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: naprzemienne łączenie liczb i liter: wymaga utrzymania w pamięci dwóch serii.

POLECENIE DLA DZIECKA

Połącz na zmianę liczbę i literę: 1 - A - 2 - B - 3 - C... aż do 10 - J. Nie odrywaj ołówka i staraj się nie pomylić kolejności.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Porównaj czas z ćwiczeniem 077: różnica między nimi pokazuje koszt przełączania uwagi. Dziecko może mówić na głos: 3, C, 4, D - to pomaga utrzymać kolejność. Po zakończeniu zapytaj, co pomagało się nie zgubić.

ŁATWIEJ

Na kartce obok dziecko ma wypisaną kolejność: 1 A 2 B 3 C...

TRUDNIEJ

Bez mówienia na głos i z zakazem odrywania ołówka.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Szymon mówi

3-5 lat

POZIOM



CZAS

5 min

TRENUJEMY

słuchanie, hamowanie

POTRZEBNE

trochę miejsca

Cel: wykonywanie poleceń tylko wtedy, gdy padnie hasło; trening słuchania i powstrzymania ruchu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Rób to, co mówi dorosły, ale tylko wtedy, gdy na początku usłyszysz: Szymon mówi. Jeśli tych słów nie ma - stój nieruchomo jak posąg!

DOROSŁY CZYTA (polecenia bez hasła są zaznaczone gwiazdką *)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Szymon mówi: podnieś ręce. | 10. Szymon mówi: obróć się. |
| 2. Szymon mówi: dotknij nosa. | 11. Tupnij nogą! * |
| 3. Kłaśnij w dłonie! * | 12. Szymon mówi: połóż ręce na głowie. |
| 4. Szymon mówi: podskocz. | 13. Szymon mówi: uśmiechnij się. |
| 5. Szymon mówi: stań na jednej nodze. | 14. Dotknij ucha! * |
| 6. Usiądź! * | 15. Szymon mówi: przysiadnij. |
| 7. Szymon mówi: dotknij kolan. | 16. Szymon mówi: kłaśnij dwa razy. |
| 8. Szymon mówi: zamknij oczy. | 17. Podskocz trzy razy! * |
| 9. Pomachaj! * | 18. Szymon mówi: odpocznij. |

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Polecenia z gwiazdką to pułapki - dziecko powinno się powstrzymać. Mów je tym samym, zachęcającym tonem co pozostałe, i pokazuj ruch, żeby było trudniej. Pod koniec zamieńcie się rolami: dziecko prowadzi, a Ty się mylisz od czasu do czasu.

ŁATWIEJ

Wolne tempo i jedna pułapka na początek.

TRUDNIEJ

Szybkie tempo i pułapki dwa razy z rzędu.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

elastyczność, zmiana zasad

POTRZEBNE

nożyczki

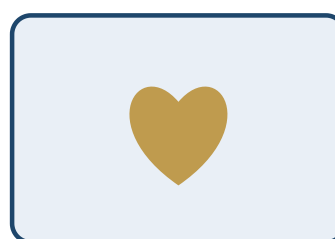
Cel: sortowanie kart według jednej cechy, a potem przełączenie się na inną cechę.

POLECENIE DLA DZIECKA

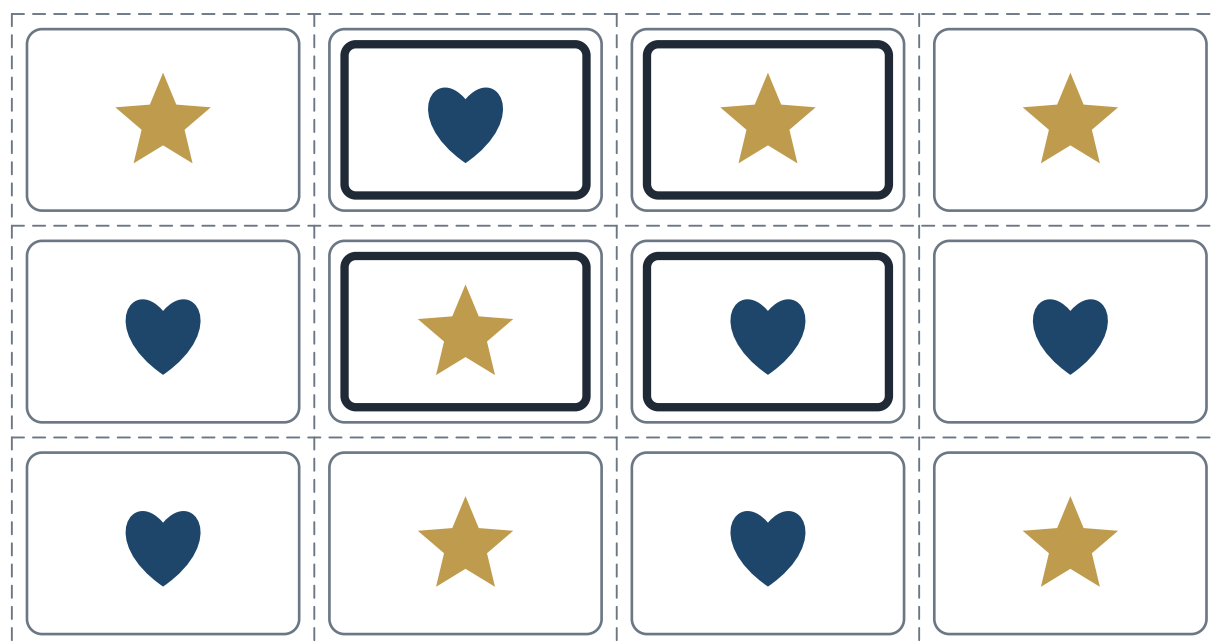
Wytnij karty. Runda 1: sortuj według koloru - niebieskie do pudełka A, złote do pudełka B. Runda 2: sortuj według kształtu - gwiazdki do A, serca do B. Runda 3: karty z czarną ramką sortuj według kształtu, a bez ramki - według koloru.



PUDEŁKO A



PUDEŁKO B



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To papierowa wersja znanego zadania badającego elastyczność myślenia. Po rundzie 1 wiele dzieci w rundzie 2 nadal sortuje kolorami - to normalne i pokazuje, jak silny jest nawyk. Pomóż, prosząc o powtórzenie zasady przed każdą kartą.

ŁATWIEJ

Tylko rundy 1 i 2, z przypominaniem zasady.

TRUDNIEJ

Runda 3 na czas, karty potasowane i podawane po jednej.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Hop co trzy

10-14 lat

POZIOM

★★☆

CZAS

5-6 min

TRENUJEMY

podzielność uwagi, liczenie

POTRZEBNE

dwa kolory kredek

Cel: pilnowanie dwóch reguł liczbowych jednocześnie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Część 1: na planszy otocz kółkiem liczby podzielne przez 3 i przekreśl liczby podzielne przez 5. Część 2: odliczaj na głos od 1 do 60, ale zamiast liczb z kółkiem mów HOP, a zamiast liczb z krzyżykiem - KLAP.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Liczby z kółkiem i krzyżykiem jednocześnie (podzielne przez 15) wymagają powiedzenia HOP-KLAP - to najtrudniejsze momenty. Część 2 można grać w parach, mówiąc kolejne liczby na zmianę. Pomyłka oznacza powrót do 1, co dodaje emocji.

ŁATWIEJ

Tylko jedna reguła: podzielne przez 3.

TRUDNIEJ

Część 2 bez patrzenia na planszę.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

POZIOM

★★★

CZAS

5 min

TRENUJEMY

czujność, uwaga podtrzymywana

POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: reagowanie tylko na konkretny układ dwóch znaków: wymaga ciągłego pilnowania kontekstu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Jesteś strażnikiem. Otocz kółkiem literę X, ale tylko wtedy, gdy tuż przed nią (z lewej strony) stoi litera A. Inne X to fałszywy alarm - zostaw je.

1	O	A	T	O	X	B	A	B	A	A	M	B	A	B	X
2	A	B	T	T	O	A	M	M	B	O	A	M	O	X	O
3	A	M	K	B	A	T	A	T	A	T	A	A	T	A	K
4	X	A	A	A	T	O	T	M	O	A	O	O	M	A	X
5	T	K	M	X	A	A	X	X	B	M	X	O	B	T	X
6	O	K	X	B	O	M	X	K	T	O	K	A	A	K	X
7	B	X	T	A	A	A	M	A	A	B	B	M	A	M	X
8	T	O	A	X	M	T	A	X	X	M	A	T	K	A	M
9	B	K	X	X	O	M	M	X	X	T	X	T	A	A	O
10	M	O	A	A	M	A	T	O	B	B	A	O	A	M	M

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

To papierowa wersja zadania stosowanego w badaniach czujności. Pułapki są dwie: X bez A przed sobą oraz A, po którym nie ma X. Zmierz czas i policz pominięcia oraz fałszywe alarmy. Pytaj o strategię: czy dziecko szuka najpierw A, czy X?

ŁATWIEJ

Najpierw zakreśl wszystkie litery A, a potem sprawdzaj, co stoi za nimi.

TRUDNIEJ

Zasada odwrócona: otaczaj X, przed którym NIE ma A.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

4 min

TRENUJEMY

kontrola tempa ruchu

POTRZEBNE

kredka, stoper

Cel: celowe spowolnienie ruchu: ćwiczenie kontroli, a nie szybkości.

POLECENIE DLA DZIECKA

Jesteś ślimakiem. Rysuj linię w złotym korytarzu tak wolno, jak tylko potrafisz. Nie wychodź poza korytarz i nie zatrzymuj się.

1



2



3



4



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zmierz czas każdej linii: im dłużej, tym lepiej, pod warunkiem że ołówek cały czas się porusza. Dla impulsywnych dzieci to wyjątkowo trudne i bardzo cenne ćwiczenie. Pochwal każde spowolnienie: widzę, że panujesz nad ręką.

ŁATWIEJ

Rysowanie palcem po linii zamiast kredką.

TRUDNIEJ

Rysuj wolno, jednocześnie licząc na głos do 20.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Stop - pomyśl - działaj

6-9 lat

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

planowanie, myślenie przed działaniem

POTRZEBNE

ołówek

Cel: przećwiczenie trzech kroków przed reakcją w codziennych sytuacjach.

POLECENIE DLA DZIECKA

Przeczytaj każdą sytuację. Zastanów się: co czuję? Co mogę zrobić? Co się wtedy stanie?
Zapisz najlepszy pomysł.

Sytuacja	Mój plan: co zrobię?
Kolega zabrał ci piłkę w czasie zabawy.	
Nie rozumiesz zadania na lekcji.	
Przegrywasz w grę planszową.	
Chcesz coś powiedzieć, ale ktoś inny właśnie mówi.	
Młodsze rodzeństwo zniszczyło twój rysunek.	
Bardzo chcesz zagrać na tablecie, a jest czas odrabiania lekcji.	

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Rozmawiajcie o kilku możliwościach, zanim dziecko coś zapisze. Nie ma jednej dobrej odpowiedzi, ale dobry plan nikogo nie krzywdzi i pomaga rozwiązać problem. Tę kartę warto połączyć z ćwiczeniem 093 (światła drogowe).

ŁATWIEJ

Dziecko odpowiada ustnie albo rysuje swój pomysł.

TRUDNIEJ

Dla każdej sytuacji dwa różne plany i wybór lepszego z uzasadnieniem.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Gwiazdka po kole

10-14 lat

POZIOM

★★★

CZAS

5-6 min

TRENUJEMY

uwaga podzielna, czujność

POTRZEBNE

ołówek, stoper

Cel: wyszukiwanie celu, który liczy się tylko w określonym towarzystwie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Otocz kółkiem złotą gwiazdkę, ale tylko wtedy, gdy bezpośrednio przed nią (z lewej strony) jest niebieskie koło. Uważaj na pułapki: niebieskie gwiazdki i złote koła się nie liczą.

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Zadanie łączy dwie cechy (kształt i kolor) z warunkiem kolejności. Pomocna strategia to szukanie najpierw niebieskich kół i sprawdzanie, co stoi za nimi. Porównaj wynik z ćwiczeniem 082 - oba trenują tę samą umiejętność na innym materiale.

ŁATWIEJ

Najpierw zakreśl wszystkie niebieskie koła.

TRUDNIEJ

Limit 2 minut i dodatkowo skreślanie złotych kół.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

TRASA 6



Spokój i emocje

O tej trasie

Silne emocje i stres zajmują miejsce w pamięci roboczej, dlatego zdenerwowane dziecko gorzej się koncentruje. Umiejętność uspokojenia ciała i nazwania uczucia jest więc fundamentem skupienia.

Na tej trasie są techniki oddechowe, karty do rozpoznawania emocji, plan na trudne chwile, ćwiczenia uważności i strony do refleksji. Wiele z nich warto robić na początku lub na końcu każdej sesji.

Co rozwija

- rozpoznawanie i nazywanie emocji
- uspokajanie ciała oddechem
- tolerancja frustracji
- elastyczne myślenie o porażce
- poczucie sprawczości i dumy

Rada na start: ćwicz techniki oddechowe wtedy, gdy dziecko jest spokojne. Wtedy w trudnej chwili będzie mogło sięgnąć po nie niemal automatycznie.

Ćwiczenia na tej trasie

086	Oddech kwadratowy	6-9 lat	104	094	Drabina problemów	10-14 lat	112
087	Oddech gwiazdy	3-5 lat	105	095	5-4-3-2-1: tu i teraz	6-9 lat	113
088	Zdmuchnij świeczki	3-5 lat	106	096	Skan ciała	10-14 lat	114
089	Termometr emocji	6-9 lat	107	097	Dziennik dumy	3-14 lat	115
090	Koło emocji	6-9 lat	108	098	Zamień myśl	10-14 lat	116
091	Gdzie czuję emocje?	6-9 lat	109	099	Wieczorne wyciszenie	6-9 lat	117
092	Moja skrzynka spokoju	3-14 lat	110	100	Moje mocne strony	3-14 lat	118
093	Światła drogowe	6-9 lat	111	101	Meta: moja trasa	3-14 lat	119

POZIOM

☆☆☆

CZAS

2-3 min

TRENUJEMY

uspokajanie oddechem

POTRZEBNE

brak

Cel: nauka rytmicznego, spokojnego oddechu, który wycisza ciało przed zadaniem.**POLECENIE DLA DZIECKA**

Położ palec w lewym górnym rogu. Prowadź go po bokach kwadratu: wdech, gdy idziesz w prawo, zatrzymaj powietrze w dół, wydech w lewo, zatrzymaj w górę. Na każdym boku liczy w myślach do 4.

**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Oddech kwadratowy to prosta technika, którą dziecko może stosować przed sprawdzianem lub w złości. Ćwiczcie ją razem, gdy dziecko jest spokojne - wtedy łatwiej sięgnie po nią w trudnej chwili. Młodszym dzieciom wystarczy liczenie do 3.

ŁATWIEJ

Liczenie do 3 i pomijanie zatrzymań (tylko wdech i wydech).

TRUDNIEJ

Liczenie do 5 i ćwiczenie bez patrzenia na kartę, z zamkniętymi oczami.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Oddech gwiazdy

3-5 lat

POZIOM



CZAS

2 min

TRENUJEMY

uspokajanie oddechem

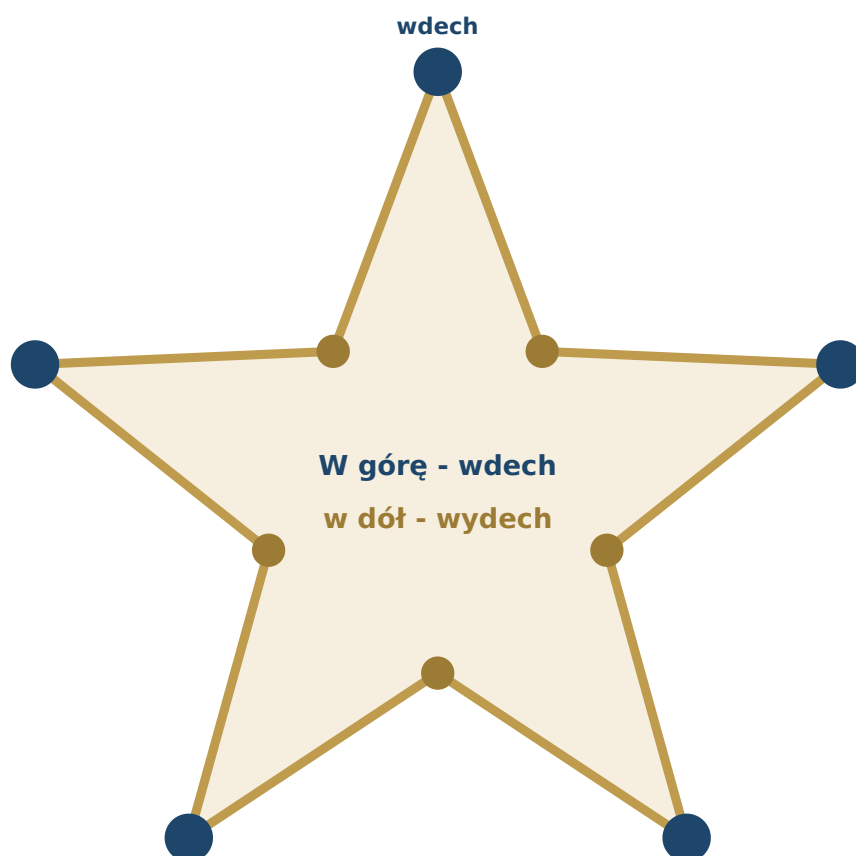
POTRZEBNE

brak

Cel: oddychanie w rytm ruchu palca po ramionach gwiazdy; wersja dla najmłodszych.

POLECENIE DLA DZIECKA

Postaw palec na niebieskiej kropce na czubku gwiazdy. Gdy palec idzie w górę, wciągaj powietrze nosem. Gdy idzie w dół - wypuszczaj je ustami, jakbyś dmuchał na gorącą zupę.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Prowadź palec razem z dzieckiem, wolno, z głośnym wdechem i wydechem. Pięć ramion gwiazdy to pięć spokojnych oddechów. Gwiazdę można też narysować na dłoni dziecka i oddychać, obrysowując palce dłoni - to wersja zawsze pod ręką.

ŁATWIEJ

Tylko dwa ramiona gwiazdy na początek.

TRUDNIEJ

Dwa pełne okrążenia gwiazdy coraz wolniej.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

3 min

TRENUJEMY

długi wydech, wyciszenie

POTRZEBNE

kredki

Cel: wydłużanie wydechu, który wycisza układ nerwowy.

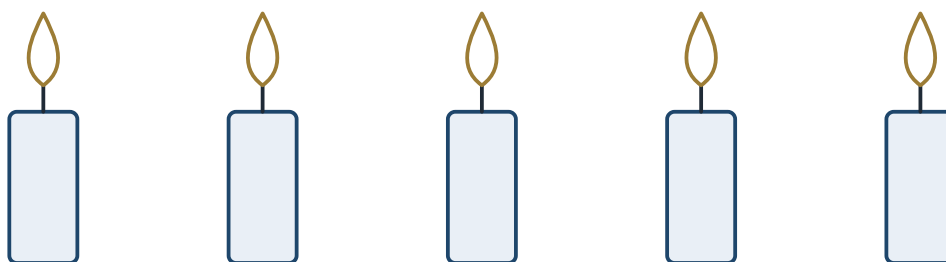
POLECENIE DLA DZIECKA

Wyobraź sobie, że to twój tort urodzinowy. Weź głęboki wdech nosem i zdmuchnij jedną świeczkę długim wydechem. Po każdym zdmuchnięciu pokoloruj płomyk. Zdmuchnij wszystkie świece w jednym rzędzie.

1.



2.



3.



WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Długi wydech to najprostszy sposób na uspokojenie. Możesz trzymać przed dzieckiem prawdziwy palec jako świeczkę, który zgina się po dmuchnięciu. Każdy rząd to jedna sesja: dziecko koloruje płomyki z dnia na dzień.

ŁATWIEJ

Trzy świece zamiast pięciu.

TRUDNIEJ

Każdy wydech trwa tak długo, jak liczenie do 5.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Termometr emocji

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

rozpoznawanie siły emocji

POTRZEBNE

kredki

Cel: nauka oceny siły emocji i dopasowania sposobu uspokojenia do jej poziomu.

POLECENIE DLA DZIECKA

Pokoloruj termometr do poziomu, który czujesz teraz. Potem w tabeli wpisz, co pomaga ci przy każdym poziomie.



Poziom	Co wtedy mi pomaga?
5. Wybuch	
4. Duża złość	
3. Zdenerwowanie	
2. Lekki niepokój	
1. Spokój	

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Ważne odkrycie dla dziecka: emocje mają różną siłę i im wcześniej je zauważymy, tym łatwiej je uspokoić. Na poziomie 2 wystarczy czasem oddech, a na poziomie 4 potrzebna jest przerwa. Powieście termometr w widocznym miejscu i pytajcie: na jakim jesteś poziomie?

ŁATWIEJ

Tylko kolorowanie termometru i rozmowa, bez pisania.

TRUDNIEJ

Dopisz przy każdym poziomie, co czuje ciało (np. zaciśnięte pięści).

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Koło emocji

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6 min

TRENUJEMY

nazywanie emocji

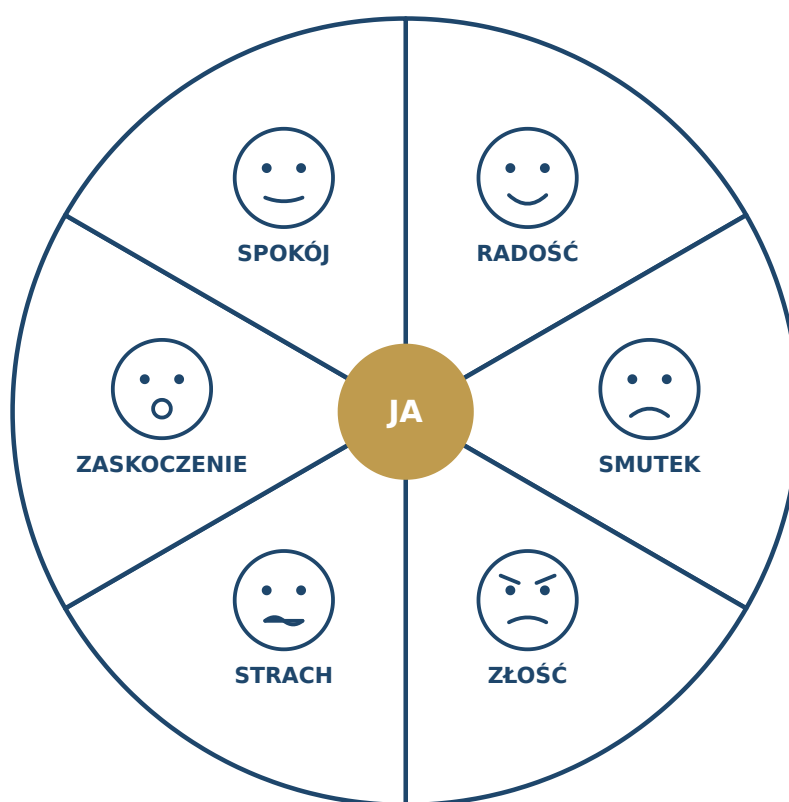
POTRZEBNE

kredki

Cel: poznanie sześciu podstawowych emocji i powiązanie ich z własnymi doświadczeniami.

POLECENIE DLA DZIECKA

Pokoloruj każdą część koła kolorem, który pasuje ci do tej emocji. Potem uzupełnij zdania pod kołem.



Dziś najczęściej czułem/czułam...

Ostatnio cieszyło mnie...

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Wszystkie emocje są potrzebne, także te nieprzyjemne: złość mówi, że coś jest niesprawiedliwe, a strach ostrzega przed niebezpieczeństwem. Zapytaj dziecko o sytuację, w której czuło każdą z emocji. Nazwane uczucie łatwiej opanować.

ŁATWIEJ

Kolorowanie i opowiadanie bez pisania.

TRUDNIEJ

Dopisz w każdej części koła słowo pokrewne, np. radość - zadowolenie.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Gdzie czuję emocje?

6-9 lat

POZIOM



CZAS

6 min

TRENUJEMY

świadomość ciała

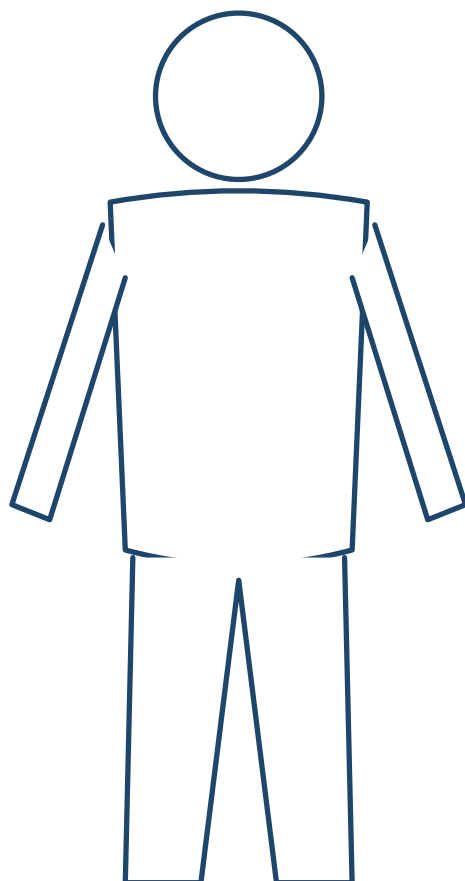
POTRZEBNE

kredki: czerwona, fioletowa,
niebieska, żółta, zielona

Cel: zauważanie sygnałów, które emocje wysyłają przez ciało.

POLECENIE DLA DZIECKA

Pomyśl, gdzie w ciele czujesz każdą emocję. Na przykład złość może być w pięściach, a strach w brzuchu. Pokoloruj te miejsca na postaci odpowiednimi kolorami.

**Złość**

kolor: czerwony

**Strach**

kolor: fioletowy

**Smutek**

kolor: niebieski

**Radość**

kolor: żółty

**Spokój**

kolor: zielony

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Sygnały z ciała pojawiają się często wcześniej niż świadoma myśl: zaciśnięte zęby, gorąco na twarzy, ścisk w brzuchu. Dziecko, które je rozpoznaje, może wcześniej sięgnąć po oddech lub przerwę. Nie ma tu złych odpowiedzi - każdy czuje trochę inaczej.

ŁATWIEJ

Tylko dwie emocje: złość i radość.

TRUDNIEJ

Dopisz obok postaci, co pomaga ciału, gdy czuje każdą z emocji.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM

★☆☆

CZAS

6 min

TRENUJEMY

strategie samoregulacji

POTRZEBNE

ołówki, kredki

Cel: stworzenie osobistej listy sposobów na uspokojenie się.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zaznacz sposoby, które pomagają ci się uspokoić. Na dole dopisz własne pomysły. To twoja skrzynka z narzędziami na trudne chwile.

- | | |
|--|---|
| ☐ 5 spokojnych oddechów | ☐ słuchanie spokojnej muzyki |
| ☐ przytulenie kogoś bliskiego | ☐ przytulenie maskotki |
| ☐ picie wody | ☐ powiedzenie, co czuję |
| ☐ liczenie do 10 | ☐ chwila ciszy w kącie spokoju |
| ☐ ściskanie miękkiej piłki | ☐ mycie rąk zimną wodą |
| ☐ rysowanie spirali | ☐ czytanie książki |
| ☐ spacer lub skakanie | ☐ oddech kwadratowy (ćw. 086) |

Mój własny sposób:

.....

Mój drugi sposób:

.....

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Lista powinna być dziecka, a nie dorosłego - zaakceptuj także nietypowe pomysły, jeśli są bezpieczne. Wybierzcie trzy ulubione sposoby i przygotujcie z nich małe karteczki, które dziecko może mieć w piórniku lub plecaku.

ŁATWIEJ

Dorosły czyta, a dziecko pokazuje kciukiem w górę lub w dół.

TRUDNIEJ

Przy każdym zaznaczonym sposobie dopisz, w jakiej sytuacji najlepiej działa.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

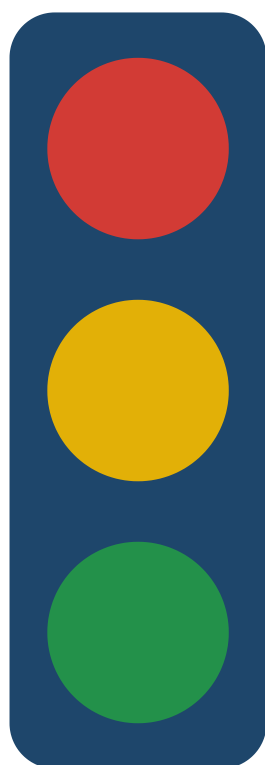
plan na silne emocje

POTRZEBNE

ołówek

Cel: przygotowanie osobistego planu działania na sytuacje, w których pojawia się złość.**POLECENIE DLA DZIECKA**

Wpisz przy każdym świetle, co zrobisz, gdy poczujesz złość. Czerwone - zatrzymuję się. Żółte - myślę. Zielone - działam mądrze.

**STOP: czerwone**

Jak się zatrzymam? (np. ręce do siebie, 3 oddechy)

POMYŚL: żółte

Co czuję? Czego potrzebuję? Jakie mam możliwości?

DZIAŁAJ: zielone

Co zrobię, żeby nikogo nie skrzywdzić i rozwiązać problem?

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Model świateł drogowych daje dziecku prostą, zapamiętywalną sekwencję. Przećwiczcie go na łagodnej, wymyślonej sytuacji, a potem przypominajcie w prawdziwych chwilach słowem: czerwone światło. Pochwal każde zatrzymanie, nawet krótkie.

ŁATWIEJ

Dziecko rysuje swój pomysł zamiast pisać.

TRUDNIEJ

Opisz prawdziwą sytuację z ostatniego tygodnia i rozpisz ją na trzy światła.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

dystans do problemów

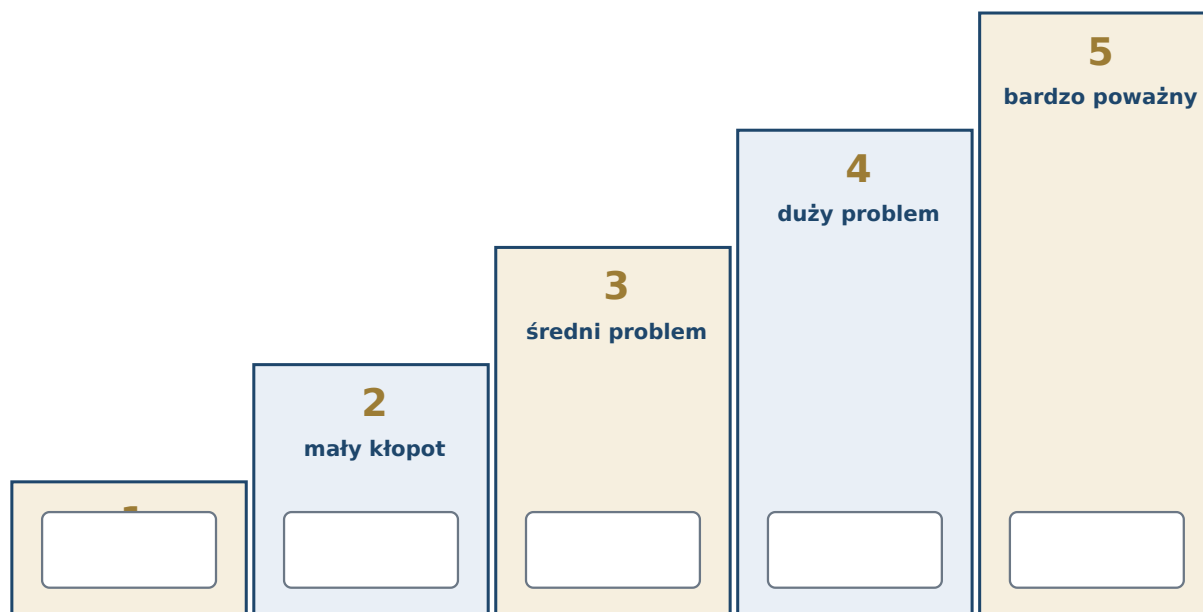
POTRZEBNE

ołówki

Cel: ocenianie, jak duży jest problem, i dopasowanie siły reakcji do jego wielkości.

POLECENIE DLA DZIECKA

Przeczytaj sytuacje. Zdecyduj, na którym stopniu drabiny stoi każda z nich: od 1 (drobiazg) do 5 (bardzo poważna sprawa). Wpisz numery sytuacji w okienka na schodach.

**SYTUACJE**

- | | |
|---|--|
| 1. Skończył się ulubiony jogurt. | 5. Kolega powiedział mi coś przykrego. |
| 2. Zgubiłem klucze do domu. | 6. Ktoś w szkole zrobił sobie krzywdę. |
| 3. Ktoś zajął moje miejsce w autobusie. | 7. Spadł deszcz i odwołano wycieczkę. |
| 4. Dostałem słabszą ocenę ze sprawdzianu. | 8. Zepsuł się mój telefon. |

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Celem jest rozmowa, a nie poprawna odpowiedź. Zapytaj: jak duża reakcja pasuje do tego problemu? Nastolatki często reagują na drobiazgi tak, jakby były poważne - drabina pomaga zobaczyć proporcje. Przy sytuacji 6 podkreśl, że wtedy zawsze wołamy dorosłego.

ŁATWIEJ

Tylko trzy stopnie: mały, średni, duży problem.

TRUDNIEJ

Dopisz do każdej sytuacji reakcję, która pasuje do jej wielkości.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

4 min

TRENUJEMY

uwaga, powrót uwagi

POTRZEBNE

ołówki

Cel: przywrócenie uwagi do chwili obecnej za pomocą zmysłów; technika na niepokój i rozproszenie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Rozejrzyj się dookoła i zapisz albo powiedz: 5 rzeczy, które widzisz, 4, które możesz dotknąć, 3, które słyszysz, 2, które czujesz nosem, i 1, którą czujesz w ustach.

5 rzeczy, które WIDZĘ	
4 rzeczy, które mogę DOTKNAĆ	
3 rzeczy, które SŁYSZĘ	
2 rzeczy, które CZUJĘ NOSEM	
1 rzecz, którą czuję w USTACH	

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Ta technika pomaga, gdy myśli uciekają albo pojawia się niepokój: przenosi uwagę z głowy na to, co dzieje się teraz. Po ćwiczeniu na kartce przećwiczcie je ustnie w innym miejscu, np. w parku lub w samochodzie.

ŁATWIEJ

Wersja 3-2-1: trzy rzeczy, które widzisz, dwie, które słyszysz, jedna do dotknięcia.

TRUDNIEJ

Opisz każdą rzecz jednym dokładnym przymiotnikiem.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

5-6 min

TRENUJEMY

relaksacja, świadomość ciała

POTRZEBNE

wygodne miejsce

Cel: rozluźnienie ciała i ćwiczenie spokojnego przenoszenia uwagi z jednego miejsca na drugie.

POLECENIE DLA DZIECKA

Usiądź lub połóż się wygodnie i zamknij oczy. Słuchaj dorosłego i przenoś uwagę na kolejne części ciała. Niczego nie musisz zmieniać - tylko zauważaj.

DOROSŁY CZYTA POWOLI, Z PRZERWAMI OK. 10 SEKUND

1. Weź trzy spokojne oddechy. Poczuj, jak brzuch unosi się i opada.
2. Skieruj uwagę na stopy. Poczuj, jak dotykają podłogi. Porusz palcami.
3. Przenieś uwagę na nogi i kolana. Czy są napięte, czy rozluźnione?
4. Poczuj brzuch. Przy wydechu niech robi się miękki.
5. Zauważ plecy i ramiona. Unieś ramiona do uszu i powoli je opuść.
6. Skieruj uwagę na dłonie. Zaciśnij pięści, policz do trzech i rozluźnij.
7. Poczuj twarz: czoło, policzki, szczękę. Rozluźnij zęby.
8. Poczuj całe ciało naraz, od stóp do czubka głowy.
9. Weź głęboki oddech, porusz palcami i powoli otwórz oczy.

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Mów cicho i powoli. Jeśli uwaga dziecka odpłynie, to normalne - celem jest zauważenie tego i spokojny powrót, a nie idealne skupienie. Po ćwiczeniu zapytaj, gdzie w ciele było najwięcej napięcia. Skan dobrze działa wieczorem przed snem.

ŁATWIEJ

Tylko kroki 1, 2, 6 i 9.

TRUDNIEJ

Dziecko prowadzi skan samodzielnie, w myślach, z kartką przed sobą.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

2 min dziennie

TRENUJEMY

poczucie sprawczości

POTRZEBNE

ołówki, kredki

Cel: codzienne zauważanie własnych sukcesów, także małych, i budowanie wiary w swoje możliwości.

POLECENIE DLA DZIECKA

Każdego dnia wpisz lub narysuj jedną rzecz, która ci się udała, i co ci w tym pomogło.

Dzień	Dziś udało mi się...	Pomogło mi...
poniedziałek		
wtorek		
środa		
czwartek		
piątek		
sobota		
niedziela		

Najbardziej jestem dumny / dumna z: _____

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Kolumna Pomogło mi uczy łączenia sukcesu z własnym działaniem (np. bo się nie poddałem, bo poprosiłem o pomoc). To podstawa motywacji. Młodsze dziecko może rysować, a dorosły dopisuje słowa. Wydrukuj kartę na każdy tydzień.

ŁATWIEJ

Wpis co drugi dzień, ustnie lub rysunkiem.

TRUDNIEJ

Dodaj trzecią kolumnę: co chcę spróbować jutro.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

elastyczne myślenie

POTRZEBNE

ołówek

Cel: zamiana myśli, które odbierają energię, na myśli realistyczne i wspierające.

POLECENIE DLA DZIECKA

W lewej kolumnie są myśli, które przeszkadzają. Napisz obok myśl, która pomaga, ale nadal jest prawdziwa. Przykład: Nie umiem tego - Jeszcze tego nie umiem, ale się uczę.

Myśl, która przeszkadza**Myśl, która pomaga**

Nigdy tego nie zrozumiem.

Wszyscy są lepsi ode mnie.

Pomyliłem się, więc jestem do niczego.

To za trudne, nie dam rady.

Na pewno mi nie wyjdzie, nie ma co próbować.

Wszyscy się ze mnie śmieją.

Muszę wszystko robić idealnie.

Własna myśl:

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Nie chodzi o myślenie wyłącznie pozytywne, ale o myślenie prawdziwe i pomocne. Słowo jeszcze ma ogromną moc: zmienia ocenę siebie w opis drogi. Gdy usłyszysz od dziecka przeszkadzającą myśl w codziennej sytuacji, zapytaj spokojnie: jak możesz to zamienić?

ŁATWIEJ

Wybierz trzy myśli i zamieńcie je razem, ustnie.

TRUDNIEJ

Dopisz, jaki dowód przemawia za myślą pomocną.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

8 min

TRENUJEMY

rutyna, przewidywalność

POTRZEBNE

ołówek, kredki

Cel: zaplanowanie spokojnego wieczoru: dobry sen to warunek dobrej koncentracji następnego dnia.

POLECENIE DLA DZIECKA

Zaznacz czynności, które pomagają ci się wyciszyć wieczorem. Potem ułóż swój plan wieczoru w tabeli, w odpowiedniej kolejności.

- | | |
|---|--|
| ☐ kąpiel lub prysznic | ☐ spokojna muzyka |
| ☐ mycie zębów | ☐ oddech gwiazdy (ćw. 087) |
| ☐ przygotowanie plecaka na jutro | ☐ skan ciała (ćw. 096) |
| ☐ czytanie książki | ☐ przytulenie |
| ☐ rozmowa o minionym dniu | ☐ ekrany wyłączone godzinę przed snem |

Kolejność	Co robię?	Godzina
1		
2		
3		
4		
5		

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Stała, przewidywalna kolejność wieczornych czynności ułatwia zasypianie i zmniejsza konflikty. Dzieci w wieku szkolnym potrzebują zwykle 9-12 godzin snu. Ekrany tuż przed snem utrudniają wyciszenie, dlatego warto je wyłączyć wcześniej.

ŁATWIEJ

Dziecko rysuje swój plan w trzech obrazkach.

TRUDNIEJ

Przez tydzień zaznaczaj, czy udało się trzymać planu.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

6-8 min

TRENUJEMY

poczucie własnej wartości

POTRZEBNE

ołówki, kredki

Cel: zauważenie własnych mocnych stron i przypomnienie sobie sytuacji, w których się ujawniły.**POLECENIE DLA DZIECKA**

Zaznacz, jaki jesteś lub jaka jesteś. Potem przy dwóch wybranych cechach napisz, kiedy to pokazałeś lub pokazałaś.

☐ wytrwały / wytrwała☐ życzliwy / życzliwa☐ pomocny / pomocna☐ ciekawy świata / ciekawa świata☐ odważny / odważna☐ spokojny / spokojna☐ pomysłowy / pomysłowa☐ uważny / uważna☐ cierpliwy / cierpliwa☐ dobry kolega / dobra koleżanka☐ zabawny / zabawna☐ sprawny ruchowo / sprawna ruchowo☐ dokładny / dokładna☐ twórczy / twórcza**Cecha:** _____ **Kiedy to pokazałem/am?**.....
.....**Cecha:** _____ **Kiedy to pokazałem/am?**.....
.....**WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO**

Podawaj konkretne przykłady z życia, które potwierdzają cechy wybrane przez dziecko: pamiętasz, jak trzy razy próbowałeś złożyć ten model? To była wytrwałość. Konkretna pochwała buduje trwałe poczucie wartości.

ŁATWIEJ

Dorośły czyta cechy, a dziecko mówi: tak, trochę, jeszcze nie.

TRUDNIEJ

Poproś bliską osobę, aby dopisała trzy mocne strony dziecka, i porównajcie listy.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

POZIOM



CZAS

10 min

TRENUJEMY

refleksja, planowanie

POTRZEBNE

ołówki, kredki

Cel: podsumowanie całej drogi przez Neurościeżki i zaplanowanie dalszych ćwiczeń.

POLECENIE DLA DZIECKA

Gratulacje, dotarłeś lub dotarłaś do mety! Odpowiedz na pytania i przypomnij sobie, czego się nauczyłeś lub nauczyłaś.

Najbardziej lubiłem/am ćwiczenie nr...	
Najtrudniejsze było...	
Co mi pomagało się skupić?	
Czego nauczyłem/am się o sobie?	
Gdzie w szkole lub w domu używam nowych sposobów?	
Do którego ćwiczenia chcę wrócić i dlaczego?	

WSKAZÓWKI DLA DOROSŁEGO

Usiądźcie razem z kartą postępów i arkuszem obserwacji. Przypomnijcie sobie pierwsze tygodnie i porównajcie z obecnymi wynikami. Wręcz dyplom z ostatniej strony. Docenienie drogi, a nie tylko wyniku, to najlepsze zakończenie programu.

ŁATWIEJ

Rozmowa i rysunek zamiast pisania.

TRUDNIEJ

Dziecko planuje własny program na kolejne 2 tygodnie z wybranych kart.

Data: _____

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Klucz odpowiedzi

Odpowiedzi do ćwiczeń, które mają jedno poprawne rozwiązanie. Zanim sprawdzisz wynik, poproś dziecko, aby samo przejrzało swoją pracę jeszcze raz - samodzielna kontrola to również trening uwagi. Ćwiczenia ruchowe, oddechowe i refleksyjne nie mają klucza: liczy się wysiłek i obserwacja postępów.

Odpowiedzi tekstowe

Nr	Ćwiczenie	Odpowiedź
001	Złap wszystkie gwiazdki	Liczba elementów do zaznaczenia - gwiazdka: 8 .
002	Serduszka w ukryciu	Liczba elementów do zaznaczenia - serce: 8 .
003	Tropiciel trójkątów	Liczba elementów do zaznaczenia - trójkąt: 13 .
008	Detektyw cyfr	Liczba elementów do zaznaczenia - znak "7": 19 ; znak "3": 19 .
009	Literki bliźniaczki	Liczba elementów do zaznaczenia - znak "b": 22 .
010	Znajdź 5 różnic	Różnice (obrazek 2): A2 brak elementu; B1 brak elementu; C1 inny kształt; D4 inny kolor; E1 inny kształt.
011	Znajdź 7 różnic	Różnice (obrazek 2): A2 inny kształt; A7 inny kształt; B4 inny kolor; B5 inny kształt; D4 inny kształt; E4 brak elementu; E6 brak elementu.
012	Policz i zapisz	złota gwiazdka: 6 ; niebieskie serce: 4 ; niebieskie koło: 5 .
013	Ukryte kształty	koło: 4 ; kwadrat: 3 ; trójkąt: 5 ; gwiazdka: 2 .
014	Para bliźniaków	Identyczne są figury nr 3 i 11 .
015	Para bliźniaków: ekspert	Identyczne są figury nr 1 i 12 .
018	Podwójny cel	Liczba elementów do zaznaczenia - gwiazdka: 11 ; romb: 11 .
022	Czego brakuje?	Zniknęło: niebieski trójkąt (pole C2).
023	Czego brakuje? Poziom 2	Zniknęło: złota gwiazdka (pole C1); niebieski romb (pole D2); złote serce (pole D4).
024	Co się zmieniło?	Zmiany: pole A1: było złote koło, jest szara gwiazdka; pole C3: było szary plus, jest niebieski romb; pole B4: było złoty sześciokąt, jest niebieskie koło.
028	Opowiadanie z pamięci	Zosia, Kuba i babcia; zielone paski; pięć; chleb szkodzi ptakom; serce; pod starym dębem.
030	Kształty w kolejności	Liczby do wpisania pod kształtami (od lewej): runda 1: 2, 1, 3; runda 2: 3, 2, 4, 1; runda 3: 4, 5, 3, 1, 2.
036	Co będzie dalej?	1) niebieskie koło, złoty kwadrat; 2) złota gwiazdka, niebieskie serce; 3) złote koło, niebieskie koło; 4) niebieski trójkąt, niebieski trójkąt, złota gwiazdka; 5) złote serce, niebieski kwadrat, niebieski kwadrat; 6) niebieskie koło, złoty trójkąt, niebieska gwiazdka.
037	Co będzie dalej? Poziom 2	1) trójkąt skierowany w lewo, trójkąt skierowany w górę; 2) złota gwiazdka, niebieskie koło; 3) złote serce, niebieski kwadrat; 4) trójkąt skierowany w dół, trójkąt skierowany w górę; 5) złote koło, złote koło; 6) złoty plus, niebieski sześciokąt.

038	Ciągi liczbowe	1) 5, 8 (+1); 2) 8, 14 (+2); 3) 15, 35 (+5); 4) 14, 6 (-2); 5) 11, 15 (+2); 6) 50, 70 (+10); 7) 9, 18 (+3).
039	Ciągi liczbowe: ekspert	1) 16, 64 ($\times 2$); 2) 16, 49 (<i>kwadraty kolejnych liczb</i>); 3) 12, 23 (+1, +2, +3...); 4) 8, 21 (<i>suma dwóch poprzednich</i>); 5) 6, 6 (+2, -1 na zmianę); 6) 73, 60 (-10, -9, -8...); 7) 30, 56 (+4, +6, +8...).
044	Która figura nie pasuje?	Inna figura: A - 4, B - 2, C - 2, D - 5.
045	Obrót w głowie	Obrócone (nie odbite) figury: 1) A; 2) B; 3) A.
049	Sortujemy: kształt i kolor	koło: niebieskie 2, złote 4, szare 2; trójkąt: niebieski 1, złoty 3, szary 4; kwadrat: niebieski 1, złoty 4, szary 2.
050	Zagadka: kto ma jakiego zwierza?	Ola - chomik - niebieska miska; Kuba - pies - czerwona miska; Zosia - kot - zielona miska.
051	Zagadka: wakacyjne wyjazdy	Adam - jezioro - autobus; Basia - góry - samochód; Celina - morze - pociąg; Darek - las - rower.
060	Połącz kropki: co to za budynek?	Wychodzi: domek z kominem i drzwiami .
061	Połącz kropki: kto pływa?	Wychodzi: ryba .
062	Połącz litery alfabetu	Wychodzi: słońce (gwiazda z 16 promieniami) .
068	Kod strzałek	Pola końcowe: kod 1 - E7 ; kod 2 - F8 ; kod 3 - B4 .
075	Strzałki w tłumie	Środkowa strzałka (L - lewo, P - prawo): 1-P, 2-L, 3-L, 4-P, 5-L, 6-L, 7-L, 8-L, 9-P, 10-P, 11-P, 12-P, 13-L, 14-P, 15-L, 16-L, 17-P, 18-L, 19-P, 20-L, 21-L, 22-P, 23-L, 24-P.
076	Duże i małe	1) duży trójkąt z małych kół; 2) duże koło z małych kwadratów; 3) duży kwadrat z małych gwiazdek; 4) duży romb z małych trójkątów; 5) duży sześciokąt z małych serc; 6) duże koło z małych trójkątów.
081	Hop co trzy	Kótek (podzielne przez 3): 20 ; krzyżyków (podzielne przez 5): 12 ; kółko i krzyżyk naraz: 15, 30, 45, 60 .
082	Czujny strażnik	Liczba par A-X do zaznaczenia: 4 . Pułapek (cel bez poprzednika) było 19.
085	Gwiazdka po kole	Liczba złotych gwiazdek po niebieskim kole: 4 . Pułapek (cel bez poprzednika) było 5.
094	Drabina problemów	Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi. Zwykle sytuacje 1 i 3 to drobiazg lub mały kłopot, a sytuacja 6 to bardzo poważna sprawa wymagająca natychmiastowej pomocy dorosłego.
098	Zamień myśl	Przykładowe odpowiedzi: Jeszcze tego nie rozumiem, mogę poprosić o wyjaśnienie; Każdy jest dobry w czymś innym; Pomyłka to informacja, co poprawić; To trudne, więc zrobię to krok po kroku; Nie wiem, dopóki nie spróbuję; Niektórzy mogą się śmiać, ale nie wszyscy; Wystarczy, że zrobię to dobrze.

Rozwiązania na rysunkach

016 • Wykreślanka: zwierzęta

S	H	Ż	E	P	O	Ó	A	M
O	Ę	Ś	K	O	K	O	Ń	K
W	S	P	I	E	S	C	D	R
A	G	Ę	E	K	R	O	W	A
S	Ż	Ż	S	Ż	K	Z	R	W
S	Y	A	D	N	O	Y	A	F
E	T	B	J	L	T	L	P	S
O	E	A	E	I	U	N	L	O
Ć	Ć	O	Ż	S	E	D	D	O

017 • Wykreślanka: w szkole

M	R	G	Z	H	M	A	P	A	Ó	E	W
S	W	U	T	F	F	Z	Y	Z	M	K	P
C	N	M	A	P	I	Ó	R	O	A	W	F
Y	T	K	B	I	L	E	K	C	J	A	P
W	A	A	L	S	R	I	E	Ż	I	T	I
R	T	T	I	Ś	A	L	Z	Ć	Ć	O	E
P	O	Ż	C	A	P	Z	E	A	T	Ł	P
B	L	F	A	O	Ć	R	S	P	J	O	P
R	E	Z	L	P	J	Z	Z	O	O	W	F
M	K	R	E	D	K	I	Y	O	D	E	A
Y	F	Ć	B	A	I	Z	T	W	Ę	K	R
R	L	I	N	I	J	K	A	R	A	E	U

040 • Sudoku obrazkowe 4×4

★	●	▲	■
▲	■	★	●
●	▲	■	★
■	★	●	▲

041 • Sudoku 4×4

4	2	3	1
1	3	2	4
3	4	1	2
2	1	4	3

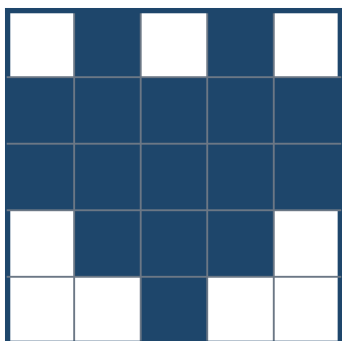
042 • Sudoku 6×6

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

043 • Sudoku 6×6: ekspert

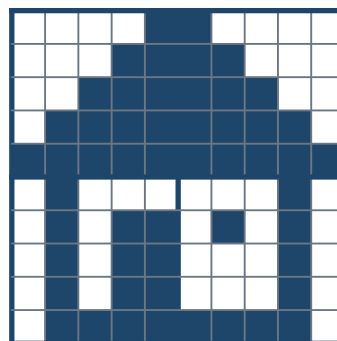
1	3	2	6	4	5
4	5	6	2	1	3
2	4	5	3	6	1
6	1	3	5	2	4
5	6	1	4	3	2
3	2	4	1	5	6

046 · Obrazek logiczny: serce



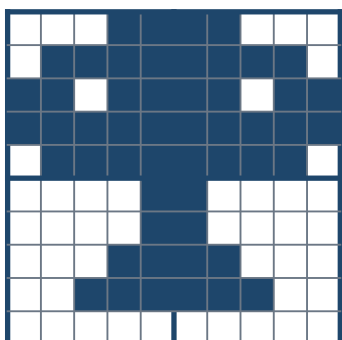
Obrazek: **serce**

047 · Obrazek logiczny: domek



Obrazek: **domek z drzwiami i oknem**

048 · Obrazek logiczny: grzybek



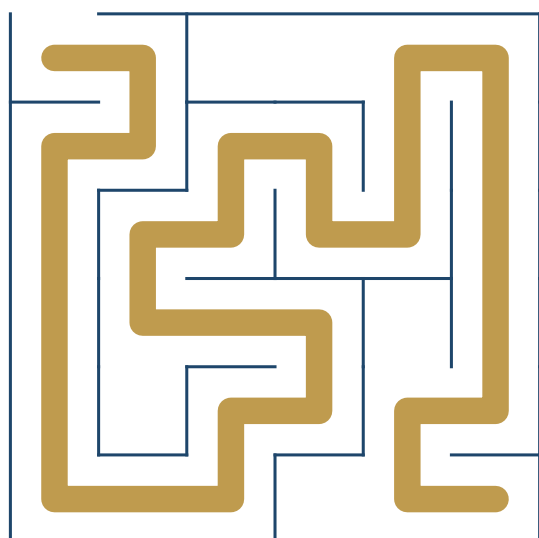
Obrazek: **grzybek**

052 · Liczbowa trasa

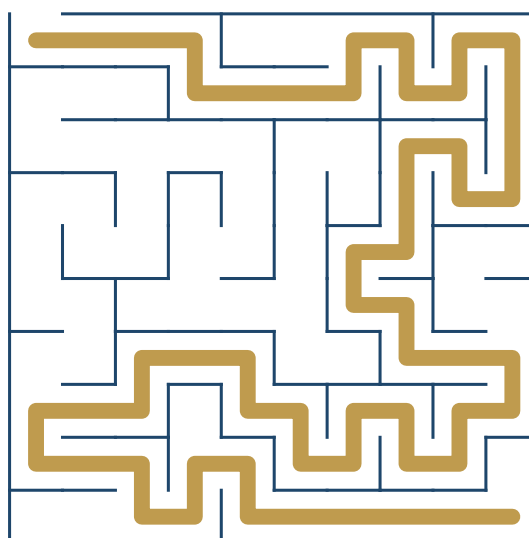
2	7	17	27	32	32
4	31	23	23	9	32
6	8	5	3	9	34
32	10	12	14	13	11
15	20	18	16	19	32
17	22	24	26	28	11

Ostatnia liczba na trasie: **28**

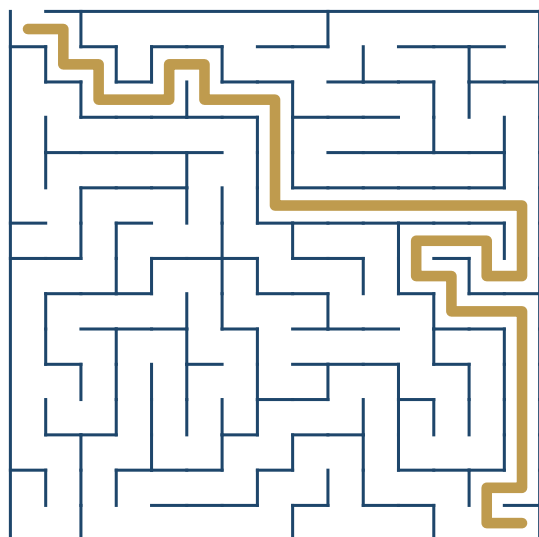
056 · Labirynt dla początkujących



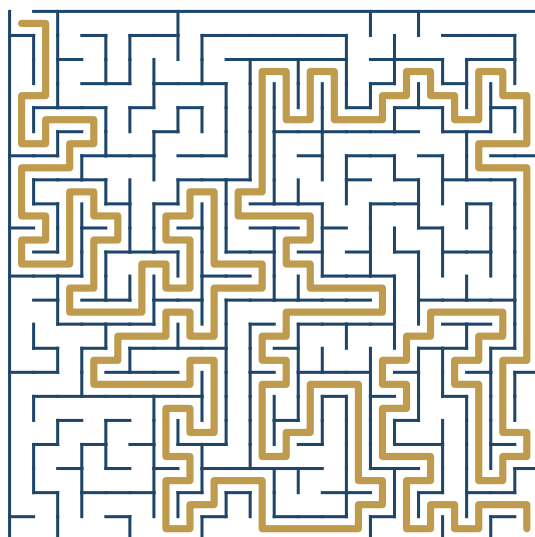
057 · Labirynt 10×10



058 • Labirynt 15×15



059 • Labirynt mistrzowski



[illegible]

Ćwiczenia na skupienie i koncentrację

NEUROŚCIEŻKI



DYPLOM

Mistrza Neurościeżek

IMIĘ I NAZWISKO

za wytrwałe przejście wszystkich sześciu tras
i 101 ćwiczeń na skupienie i koncentrację

1

UWAGA
WZROKOWA

2

PAMIĘĆ
ROBOCZA

3

LOGICZNE
MYŚLENIE

4

KOORDYNACJA OKO-
RĘKA

5

KONTROLA
IMPULSÓW

6

SPOKÓJ I
EMOCJE

Twój mózg ćwiczył, a Ty się nie poddałeś / nie poddałaś. Brawo!

DATA

PODPIS RODZICA / NAUCZYCIELA