

## Test na uważność

**Uważność** to umiejętność świadomego obserwowania i akceptowania tego, co dzieje się w naszym umyśle i otoczeniu. Wprowadzenie praktyki uważności do edukacji może przynieść wiele korzyści zarówno uczniom, jak i nauczycielom. Aby pomagać uczniom rozwijać umiejętność skupienia się a jednocześnie w pełni ich angażować często wykorzystuję na lekcjach zabawę „Test na uważność”.

- ✓ Nauczyciel przygotowuje zestaw kartek z różnymi instrukcjami dla ucznia.
- ✓ Każdy uczeń losuje jedną kartkę.
- ✓ W trakcie lekcji, gdy usłyszy określone słowo lub sygnał, musi zastosować się do polecenia z kartki.

Zabawa „Test na uważność”:

- ✓ Wywołuje u uczniów zaciekawienie.
- ✓ Powoduje zaskoczenie i radość.
- ✓ Ćwiczy koncentrację.
- ✓ Uczy wzajemnego i aktywnego słuchania.
- ✓ Utrwala poznane wiadomości.

Poniżej zamieszczam przykładowy „Test na uważność” przeprowadzony w klasie drugiej (21 uczniów). Miał on na celu ćwiczenie koncentracji oraz utrwalenie poznanych miesięcy.

Kiedy usłyszysz, że pani mówi „Zaczynamy” <b>podejdz do monitora, włącz go i wróć do ławki.</b>
Kiedy zobaczysz, że ktoś włączył monitor – <b>wstań i przeczytaj głośno zdanie wyświetlane na monitorze.</b>
Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział „Dzisiaj powtórzymy miesiące” - <b>stań przed dziećmi i powiedz głośno: Rok ma 12 miesięcy!”.</b>
Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział „Rok ma 12 miesięcy!” – <b>wstań i powiedz głośno – „Pierwszy jest styczeń”.</b>

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział „Pierwszy jest styczeń” – **wstań i powiedz głośno – „Styczeń ma 31 dni”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział „Styczeń ma 31 dni” – **wstań i powiedz głośno – „Drugi jest luty”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział „Drugi jest luty” – **wstań, pobejgnij na dywan i powiedz głośno- „Luty to dziwny miesiąc, bo ma 28 lub 29 dni”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Luty to dziwny miesiąc, bo ma 28 lub 29 dni” – **wstań i powiedz głośno – „Po lutym jest marzec”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „ Po lutym jest marzec” – **wstań i powiedz: „Marzec ma 31 dni”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Marzec ma 31 dni” – **stań przed tablicą, podskocz 4 razy i powiedz głośno: „Czwarty miesiąc to kwiecień. Ma 30 dni”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Czwarty miesiąc to kwiecień. Ma 30 dni” – **wstań, wejdź na krzesło i zapytaj: „Czy po kwietniu jest maj?”**

Gdy usłyszysz, że ktoś zapytał „Czy po kwietniu jest maj?”- **powiedz głośno: „Tak! Tak!”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Tak! Tak!” – **wstań i powiedz: „Szósty miesiąc to czerwiec”.**

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Szósty miesiąc to czerwiec” – **wstań i zapytaj: „Ile dni ma czerwiec?”**

Gdy usłyszysz, że ktoś zapytał: „Ile dni ma czerwiec?” – **Podejdź do tablicy i napisz 30.**

Gdy zobaczysz, że ktoś napisał na tablicy 30 – **powiedz głośno: „Potem jest lipiec i sierpień. Mają po 31 dni”**.

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Potem jest lipiec i sierpień. Mają po 31 dni.” – **krzyknij „Wrzesień, wrzesień”**.

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Wrzesień, wrzesień”- **powiedz głośno: „Po wrześniu jest październik”**.

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Po wrześniu jest październik” – **powiedz „Październik ma 31 dni”**.

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział: „Październik ma 31 dni” – **wstań i powiedz: „Jedenasty miesiąc to listopad. Ma 30 dni”**.

Gdy usłyszysz, że ktoś powiedział „Jedenasty miesiąc to listopad. Ma 30 dni.” – **podejdź do tablicy, napisz liczbę 31 i powiedz: „Ostatni miesiąc to grudzień”**.

Izabela Pańczyk