

INSTRUKCJA

Wejdź na stronę internetową: www.strefaucznia.edu.pl. Po załadowaniu strony, kliknij w zakładkę „do pobrania” i ściągnij na pulpit swojego komputera program do pracy z kośćmi, instrukcję do tego ćwiczenia oraz tabelkę do zapisywania wyników.

Trening kości jest bardzo ważny w procesie ćwiczenia uwagi i systematyczności, które przydadzą Ci się na warsztatach podczas zdobywania i doskonalenia umiejętności szybkiego czytania.

Poza swoimi walorami edukacyjnymi, praca z programem jest również świetną zabawą, w którą możesz zaangażować własną rodzinę i znajomych.

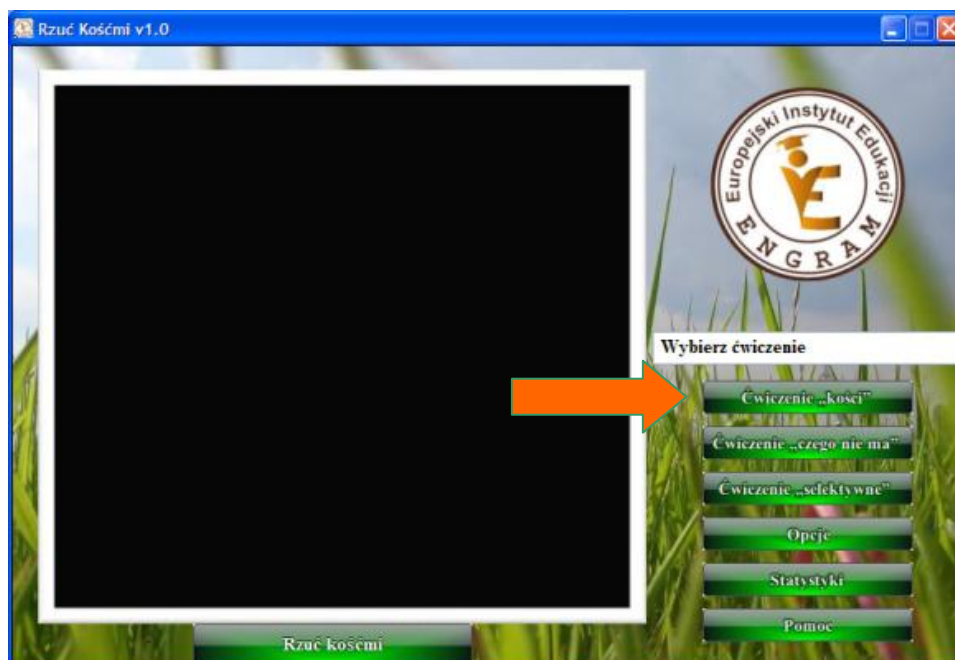
Po kilkunastu dniach regularnej pracy z programem, będziesz mistrzem poprawnego szacowania, a przede wszystkim uważnego postrzegania informacji.

Do dzieła! ☺

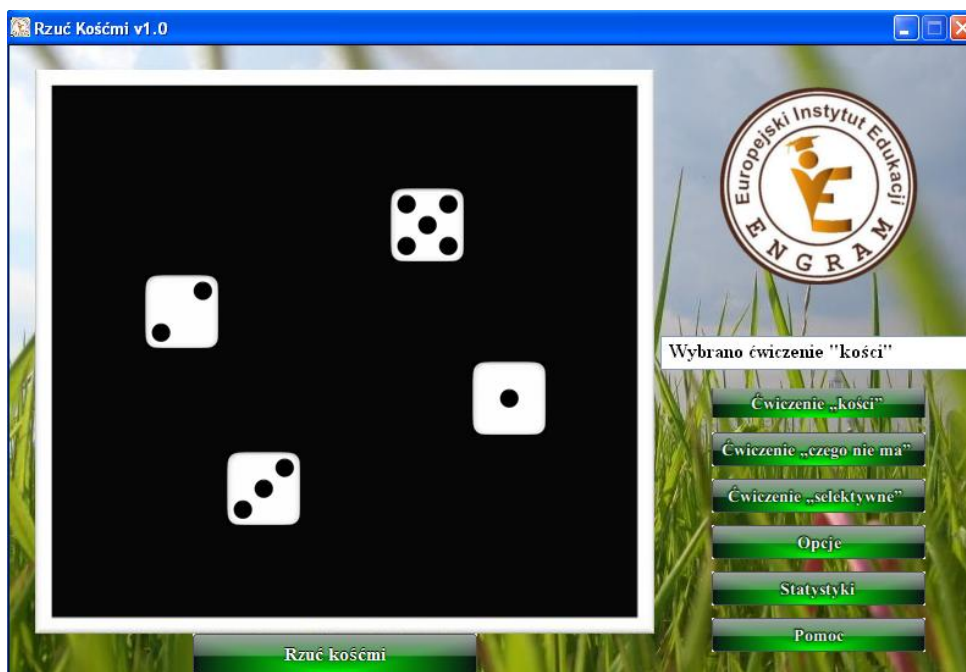
Rozpoczynamy ĆWICZENIE „KOŚCI”,
czyli 21-dniowy trening uwagi i systematyczności

Krok 1: Program poprosi Cię o założenie własnego konta. W oknie „dodaj użytkownika” wpisz swoje imię.

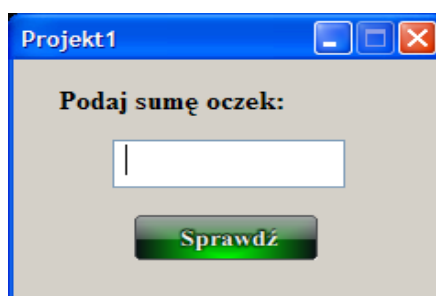
Krok 2: Program umożliwi Ci pracę w zakresie trzech ćwiczeń: „kości”, „czego nie ma” oraz „selektywne”. Możesz korzystać z każdego ćwiczenia, ale do naszej pracy użyjemy ćwiczenia „kości”. Kliknij w tę ikonę i możemy zaczynać!



Krok 3: Kliknij w ikonę „rzuć kośćmi”. Program automatycznie wyświetli Ci cztery kostki na czas jednej sekundy, a następnie je ukryje.

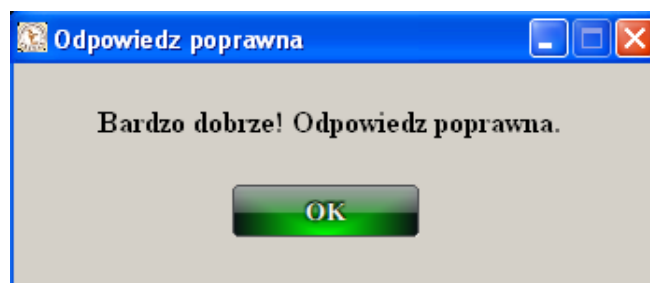


Krok 4: Policz w pamięci liczbę oczek, którą widziałeś na ekranie (jeśli nie jesteś pewien – po prostu zgadnij) i zapisz ją w oknie „PODAJ SUMĘ OCZEK”.

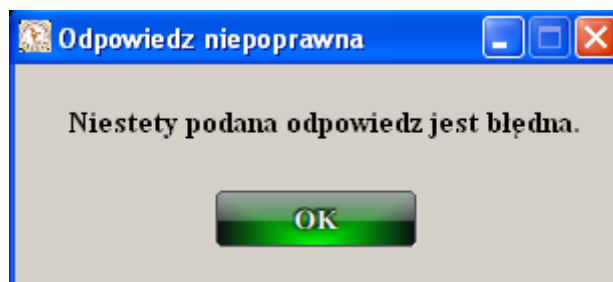


Aby sprawdzić czy Twoja odpowiedź jest poprawna, kliknij przycisk „Sprawdź”.

W kolejnym wyświetlonym oknie pojawi się informacja o prawidłowości lub błędzie podanego wyniku. Program uzna, że **udało się**, jeśli twój WYNIK był równy SUMIE lub pomyliłeś się maksymalnie o 2 oczka (+/- 2).



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



Przykład:

	WYNIK= 12	SUMA= 10	+/- = +2 (udało się)
	WYNIK= 16	SUMA= 20	+/- = -4 (nie udało się)

Program prowadzi swoją statystykę, ale chcielibyśmy, abyś sam zapisywał swoje rezultaty w tabeli i każdorazowo (przed rzutem) ustawił ile kości zostanie wyświetlonych na ekranie.

Analiza własnych postępów pomoże Ci ustalić iloma kostkami będziesz rzucał w kolejnych dniach ☺

TABELA ZAPISU

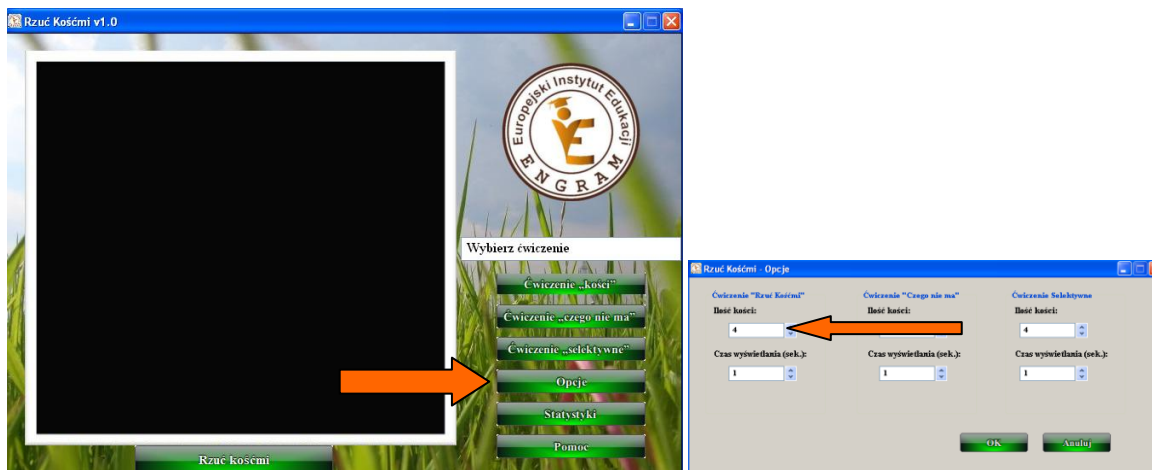
ILOŚĆ KOŚCI: Przy pierwszym rzucie program pokaże Ci 4 kości. Tę liczbę wpisujesz we wskazane miejsce.

WYNIK: Tu wpisujesz swoją propozycję, czyli ile oczek oszacowałeś na kościach.

	ILOŚĆ KOŚCI	WYNIK	+/-	WYNIK	+/-	WYNIK	+/-	WYNIK	+/-	WYNIK	+/-
1 dzień											
.....											
(data)											

+/- - W tym okienku zaznaczasz „+” jeśli Twoja odpowiedź była poprawna lub „-” jeśli nie udało Ci się poprawnie oszacować wartości oczek.

Przed kolejnym rzutem należy wejść w zakładkę „opcje” i ustawić ilość kości, które zostaną później wyświetlone. Zawsze rzucać po pięć serii rzutów, co oznacza, że jeszcze czterokrotnie należy rzucać czterema kośćmi. Później każdorazowo należy samodzielnie ustalić w „opcjach” liczbę kości.



Po pięciu rzutach czterema kośćmi przystępujemy do analizy tabeli:

- ➔ Po 5 rzutach, jeśli w większości przypadków udało Ci się zsumować wartość oczek na kościach – dodaj sobie kolejną kość (w następnych 5 rzutach będziesz rzucał 5 kostkami).
- ➔ Jeśli w większości przypadków się nie udało – dodaj w programie 2 kostki (choć wygląda to dziwnie, to w ten sposób zmobilizujesz swoją pamięć do intensywniejszej pracy). Przez kolejnych 5 rzutów będziesz pracował z sześcioma kostkami.

- *Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.*

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

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

- *Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź wyniki.*

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

- *Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.*

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

Cały czas zapisuj liczbę rzuconych kości i wyniki!

Następną sesję (dzień) rzutów zacznij od najwyższej liczby kostek, przy której potrafiłeś poprawnie oszacować ilość oczek poprzednim razem (tzn. myliłeś się o najwyżej 2 oczka).

Jeśli poczujesz się znużony tym sposobem trenowania, proponujemy wykonać co 10 rzutów (2 serie) kilka serii rzutów metodą „czego nie ma” lub ćwiczeniem „selektywnym”.

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