

INSTRUKCJA

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.

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

Do dzieła! 😊

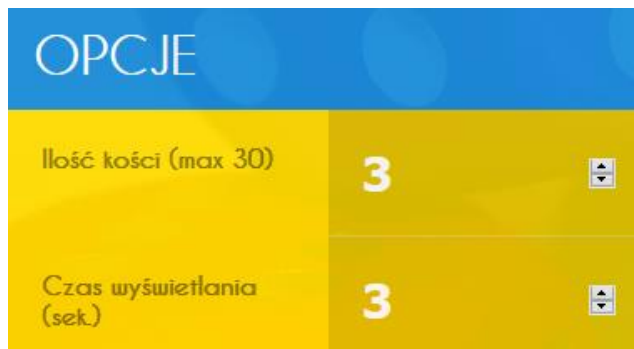
Krok 1. Wejdź na stronę internetową: www.strefaucznia.edu.pl. Po załadowaniu strony, kliknij w zakładkę „Do pobrania”, a potem w ikonę „Kości”. Następnie kliknij przycisk „Rejestracja” i zarejestruj się używając wybranego przez siebie loginu i hasła.



Rejestracja	
Login *	
Imię *	
E-mail *	
Hasło *	
Powtórz hasło *	
Zarejestruj się	

Krok 2. Instrukcję do gry oraz tabelkę do zapisywania wyników znajdziesz klikając przycisk „Opis gry”.

Krok 3. Aby rozpocząć zabawę, wejdź w MENU i w zakładce OPCJE ustaw ilość kości i czas ich wyświetlania. Sugerujemy, abyś rozpoczął pracę od trzech kości wyświetlanych jedynie przez 3 sekundy.



OPCJE	
Ilość kości (max 30)	3
Czas wyświetlania (sek.)	3

Krok 4. Kliknij przycisk „Rzucaj”. Program wyrzuci na blat kości tylko na kilka sekund a następnie je ukryje. Twoim zadaniem jest szybko spojrzeć na grupę kości i w pamięci policzyć ile oczek znajdowało się na wszystkich wyświetlonych kostkach (jeśli nie jesteś pewien wyniku-po prostu zgadnij).



PODAJ SUMĘ OCZEK

Suma oczek

Sprawdź

Krok 5. 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.

PODAJ SUMĘ OCZEK

13

Sprawdź

Bardzo dobrze! Podajesz prawidłową ilość oczek
Twoja odpowiedź: 13 | Prawidłowa: 13

GRAJ DALEJ

PODAJ SUMĘ OCZEK

15

Sprawdź

Podajesz błędną ilość oczek
Twoja odpowiedź: 15 | Prawidłowa: 9

GRAJ DALEJ

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.

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

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

➔ Po 5 rzutach sprawdź, jak Ci szło.

- Jeśli w większości przypadków się udało – dodaj 1 kostkę w zakładce menu → opcje
- Jeśli w większości przypadków się nie udało – dodaj 2 kostki w zakładce menu → opcje (Choć wygląda to dziwnie, to w ten sposób zmobilizujesz swoją pamięć do intensywniejszej pracy)

➔ Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.

- Jeśli w większości przypadków się udało – dodaj 1 kostkę w zakładce menu → opcje
- Jeśli w większości przypadków się nie udało – dodaj 2 kostki w zakładce menu → opcje

➔ Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.

- Jeśli okaże się, że już dwukrotnie dodałeś 2 kości, i znów w większości przypadków się nie udało, to tym razem odejmij 2 kości w zakładce menu → opcje.

➔ Wykonaj kolejnych 5 rzutów i znowu sprawdź ich wyniki.

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

Cały czas zapisuj liczbę rzucanych kości i wyniki! Następną sesję (dzień) rzutów zacznij od najwyższej liczby kostek, z jakimi zliczanie wychodziło Ci poprzednim razem (tzn. myliłeś się o najwyższej 2 oczka).

ĆWICZENIE KOŚCI NALEŻY POWTARZAĆ CODZIENNIE (PRZYNAJMNIEJ 5 RAZY W TYGODNIU), NAJLEPIEJ JAKO SESJĘ ROZGRZEWKOWĄ PRZED NAUKĄ.

JEST TO DOSKONAŁY SPOSÓB SKUPIANIA UWAGI, SZCZEGÓLNIE W SYTUACJI ZAABSORBOWANIA KŁOPOTAMI LUB PRZYJEMNIEJSZYMI SPRAWAMI