Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

Dzień zajęć i godz………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 3. Prób gibkości | Wynik  |
|
|
| 1. | Próba koncentracji | * Włącz stoper i zacznij czytać dowolny artykuł.
* Naciśnij stop, gdy podczas czytania przyjdzie ci do głowy myśl nie związana z artykułem lub skierujesz swoją uwagę na coś, co dzieje się dookoła ciebie.
* Czas, jaki wskazuje stoper, obrazuje jak długo twój mózg jest w stanie utrzymać koncentrację.

Oczywiście, to o czym czytasz, również ma wpływ na czas utrzymywania uwagi. Im tekst jest dla ciebie bardziej interesujący, tym dłużej będziesz koncentrował na nim swoją uwagę. Wobec tego:* możesz zrobić test czytając trzy różne artykuły,
* przy każdym zapisuj czas, w którym twój mózg uległ rozproszeniu.
* następnie zsumuj trzy czasy dekoncentracji swojego mózgu i podziel je przez 3 – otrzymasz średni czas, z jakim twój mózg ulega rozproszeniu.
 |  |