

ZAHAMOWANIA

Arkusz zadań



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Dofinansowane przez
Unię Europejską

ZAHAMOWANIA

WPROWADZENIE

Uwagi dla Prowadzącego

Zasady działania

Zasada zadań „wykonaj zadanie/nie wykonuj zadania” polega na tym, że reagujesz na jeden bodziec, podczas gdy reakcja na inny bodziec jest hamowana. Jest to związane z funkcją poznawczą zwaną hamowaniem (kontrolą hamowania). Jest to zdolność do powstrzymywania lub hamowania niewłaściwego zachowania, reakcji lub reakcji motorycznej przed ich zainicjowaniem. Kontrola hamowania jest ważnym aspektem funkcjonowania człowieka, ponieważ pozwala ocenić konsekwencje niewłaściwych reakcji. Jednocześnie następuje wybór i zastosowanie bardziej odpowiedniej reakcji na konkretny bodziec.

Cel działania

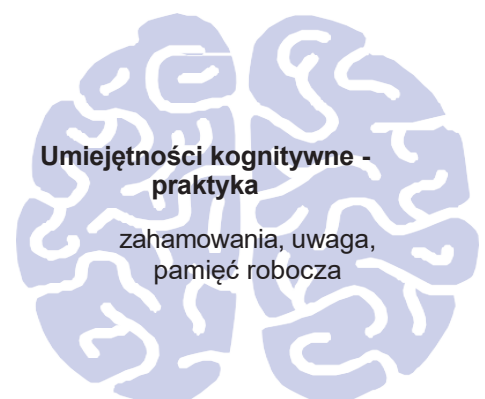
Nieodpowiednia kontrola hamowania prowadzi do słabo regulowanych i impulsywnych zachowań. Zdolność do oparcia się pokusie lub opóźnienia gratyfikacji (np. nagrody) może zostać zmniejszona. Niemożność zapobiegania nieskutecznym reakcjom behawioralnym może wiązać się z trudnościami w uczeniu się poprzez powtarzające się próby (nieudane doświadczenia). Zmniejszona kontrola hamowania jest również często powiązana z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)

Uczestnik, a efekty działania edukacyjnego

Ćwiczenia pomagają ćwiczyć umiejętność szybkiego i odpowiedniego reagowania na różne bodźce. Kontrola hamująca pomaga nam lepiej radzić sobie w sytuacjach, które mogą pojawić się podczas radzenia sobie z różnymi codziennymi problemami. Pomaga tłumić niewłaściwe reakcje, opierać się pokusom i tym samym zapobiegać niektórym problemom związanym z zachowaniami impulsywnymi.

Wyposażenie

- Artykuły piśmiennicze
- Arkusz zadań Uczestnika
- Arkusz zadań Prowadzącego



ZAHAMOWANIA ZADANIA

1) Zadanie

Pokażę ci kilka obrazków. Jeśli zobaczysz słońce, utwórz linię. Jeśli zobaczysz chmurę, zrób kropkę. Jeśli zobaczysz coś innego, nic nie rób.

Załącznik 1/2



Załącznik 2/2

2) Zadanie

Pokażę ci kilka liter. Zaklaszcz, jeśli zobaczysz niebieską literę K.

Uwaga: liczą się wszystkie odcienie niebieskiej litery K.

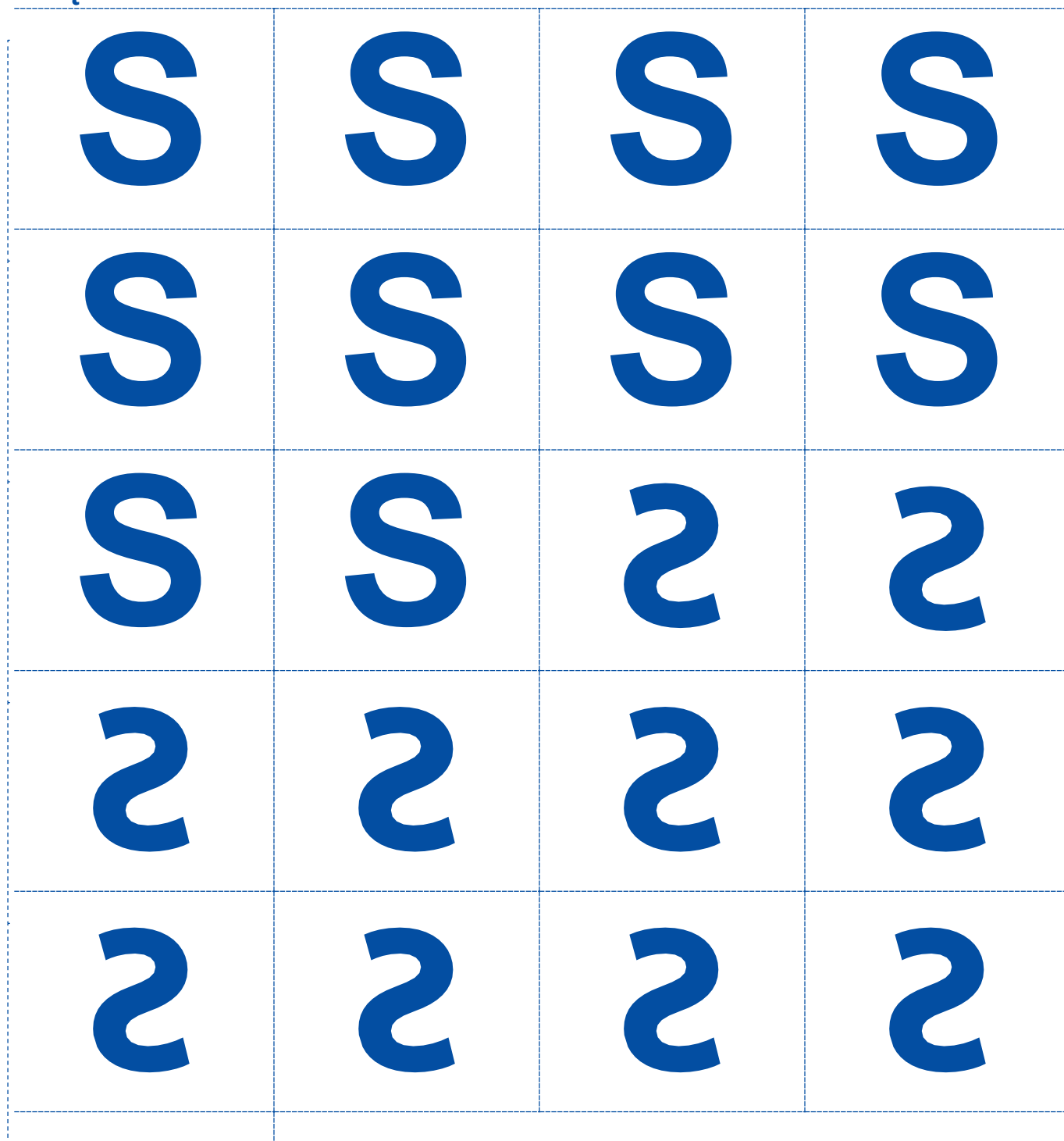
Załącznik 1



3) Zadanie

Pokażę ci kilka obrazków. Podnieś rękę tylko wtedy, gdy zobaczysz następujący obraz: odwrócone S (zadanie A) / zwykłe M (zadanie B)

Załącznik 1/2

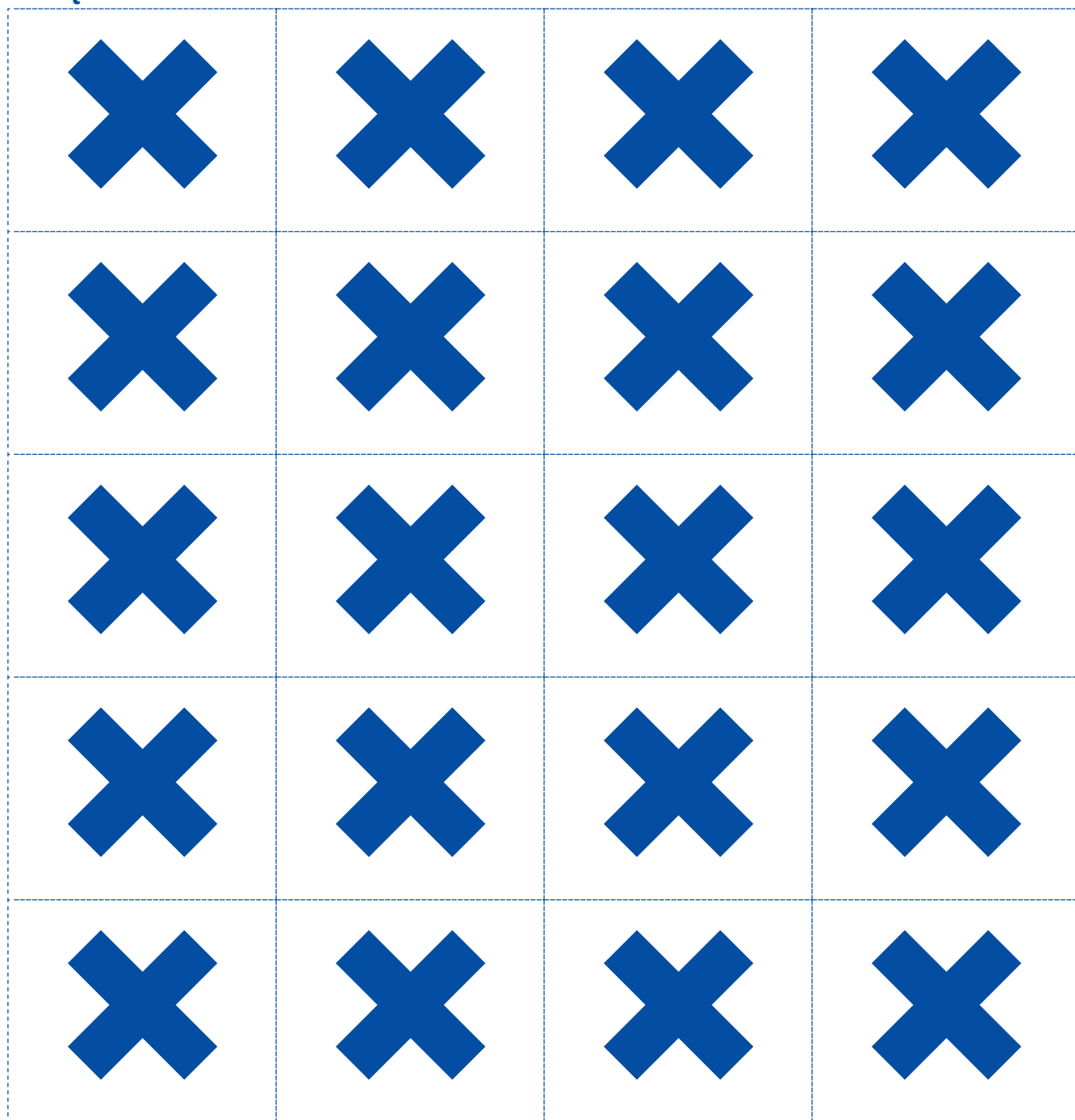




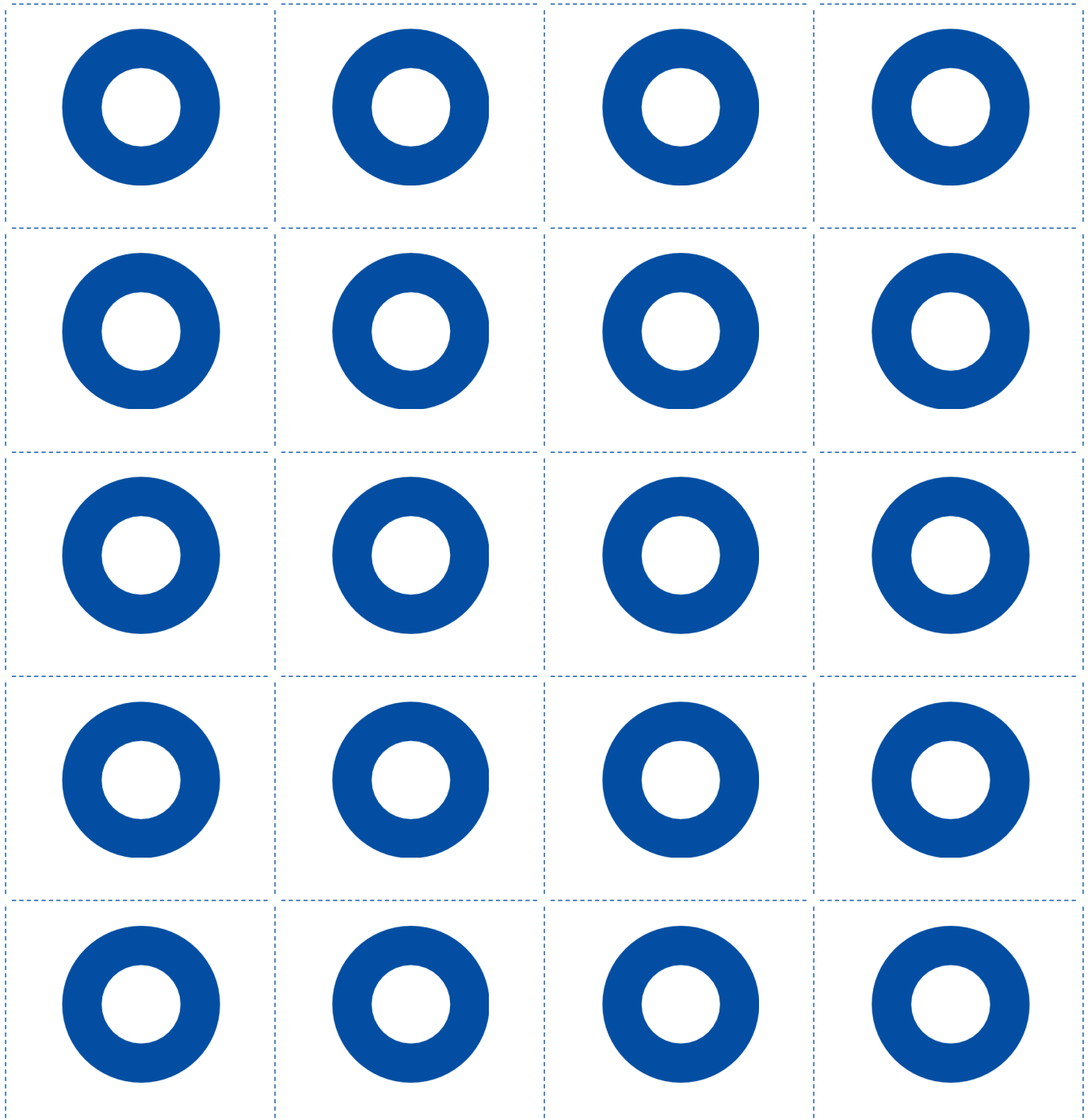
4) Zadanie

Pokażę ci kilka obrazków. Jeśli zobaczysz kółko, klaśnij w dłonie. Jeśli zobaczysz krzyżyk, nic nie rób. Kiedy wypowiem słowo „zamień”, klaśnij w dłonie dwa razy, gdy zobaczysz krzyżyk.

Załącznik 1/2



Załącznik 2/2



5) Zadanie

Przeczytam serię liter. Jeśli usłyszysz literę A, zastukaj w stół.

a)

BHBBSAKAAPHPFAUEAAAWWMK GASADRAATEEPROSO

b) KKGKOSWWAGAABBPUATMAAATTSFGAMMADFAAAMOOA

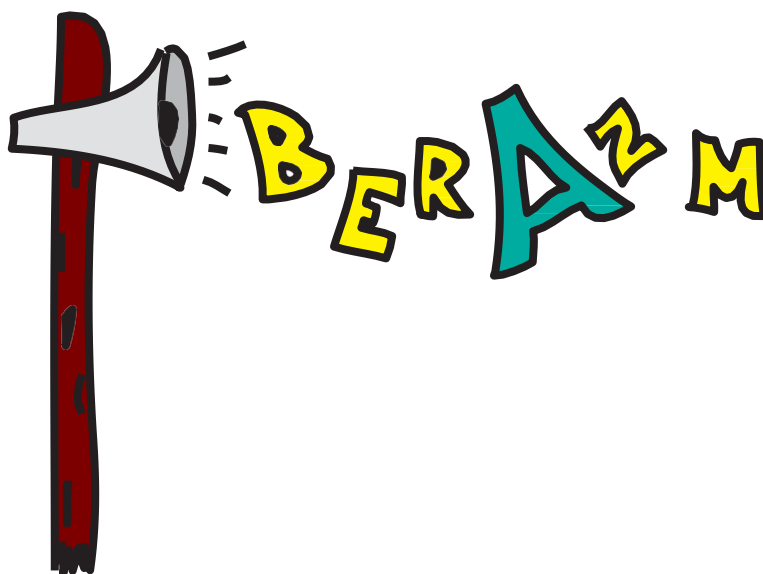
Usłyszysz serię liter. Jeśli usłyszysz literę R, zastukaj w stół.



c)

ATDFARAKPDFGRAWWBAAMRKRGS AKRRVBAAAAP

PRTB

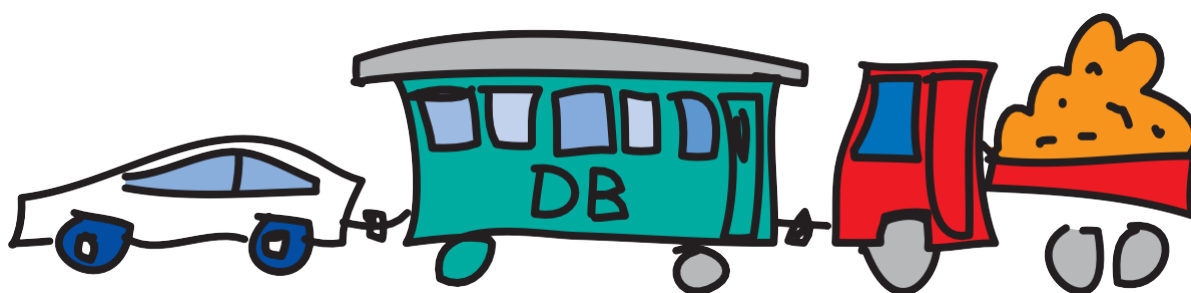


6) Zadanie

Przeczytam serię słów. Jeśli usłyszysz słowo samochód **BEZPOŚREDNIO** przed słowem pociąg, podnieś rękę.

Uwaga: Prawidłowe odpowiedzi są pogrubione.

pociąg samochód autobus samochód **pociąg** pociąg samochód
autobus autobus pociąg samochód samochód **pociąg** pociąg
autobus samochód **pociąg** samochód samochód



Finansowane przez Unię Europejską.

Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(-ów).

i niekoniecznie odzwierciedlają te obowiązujące w Unii Europejskiej

lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).

Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Dofinansowane przez
Unię Europejską