

# Kurs: Trening koncentracji uwagi i pamięci

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest zwiększenie wiedzy uczestników na temat usprawniania pamięci i koncentracji.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów, terapeutów pedagogicznych.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności pozwalające na usprawnianie pamięci i koncentracji uczniów.

**Cele szczegółowe:** Po ukończeniu kursu uczestnik zna gry i zabawy służące rozwijaniu pamięci i koncentracji, dysponuje przykładowymi kartami pracy do wykorzystania w trakcie pracy z dziećmi. Poznaje sposoby na przyciągnięcie uwagi uczniów z deficytem koncentracji, na dostosowanie wymagań edukacyjnych oraz ćwiczenia usprawniające koncentrację i pamięć.

**Po ukończeniu kursu uczestnik:** potrafi zaplanować zajęcia z wykorzystaniem ćwiczeń usprawniających koncentrację uwagi i pamięć oraz wie, w jakie sposób zorganizować zajęcia dla uczniów z deficytami w obszarze koncentracji uwagi lub/ i pamięci.

### Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych przez internet w rytmie co tydzień. Łącznie więc kurs obejmuje 5 tygodni. Co tydzień będą udostępniane nowe materiały do studiowania i zadania online. Po każdym module odbywają się testy, a niekiedy wykonywane są zadania/ ćwiczenia dodatkowe.

Nie wszystkie zadania są obowiązkowe. Kurs kończy się egzaminem on-line (dla osób, które pragną otrzymać certyfikat). Materiały kursu zostały podzielone na materiały podstawowe (obowiązkowe) oraz uzupełniające.

### Konsultacje online w sprawach merytorycznych:

Pytania można zadawać pisząc na email: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

### Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
<b>Moduł 1: Wprowadzenie w temat.</b> 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Niektóre terminy związane z koncentracją.</li> <li>2. Przyczyny braku koncentracji.</li> <li>3. Objawy zaburzeń koncentracji.</li> <li>4. Ćwiczenia koncentracji uwagi.</li> </ol>
<b>Moduł 2: Koncentracja i pamięć w szkole.</b> 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dostosowanie otoczenia.</li> <li>2. Dostosowanie wymagań edukacyjnych.</li> <li>3. Rola motywacji w koncentracji.</li> <li>4. Problemy szkolne uczniów z zaburzeniami koncentracji uwagi i pamięci.</li> <li>5. Ćwiczenia koncentracji uwagi.</li> </ol>
<b>Moduł 3: Gry i zabawy ćwiczące pamięć oraz koncentrację.</b> 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabawy usprawniające pamięć i koncentrację.</li> <li>2. Gry ćwiczące pamięć i koncentrację.</li> <li>3. Ćwiczenia koncentracji uwagi.</li> <li>4.</li> </ol>
<b>Moduł 4: Ćwiczenia koncentracji.</b> 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emocje a koncentracja.</li> <li>2. Sen a koncentracja.</li> <li>3. Ćwiczenia relaksacyjne.</li> <li>4. Ćwiczenia koncentracji uwagi.</li> <li>5.</li> </ol>
<b>Moduł 5: Ćwiczenia pamięci.</b> 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pamięć i uczenie się.</li> <li>2. Niektóre sposoby zapamiętywania</li> <li>3. Ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci.</li> </ol>
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia

Rodzaje aktywności wymagane w poszczególnych modułach kursu (nie wszystkie w każdym module):

- przeczytać obowiązkowe materiały,
- rozwiązać test tj. odpowiedzieć na kilka pytań związanych z kursem (obowiązkowe w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu),
- wziąć udział w dyskusji na forum (zadanie dodatkowe),
- wykonać ćwiczenie/ zadanie dodatkowe (nieobowiązkowe),

- obejrzeć filmik,
- wykonać ćwiczenia do samokontroli,
- odwiedzić podane strony internetowe.

## Warunki zaliczenia i uzyskania certyfikatu:

Warunki zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia są następujące:

- wzięcie udziału w 5 mini-testach online z każdego modułu (wynik testu nie ma wpływu na zaliczenie kursu),
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Warunkiem udziału w egzaminie online jest:
  - ◆ zaliczenie testów z poszczególnych modułów,
  - ◆ przesłanie zgłoszenia na egzamin,
  - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu **(65 zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).**

## Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.

## Prawa autorskie:

Prawa autorskie kursu zastrzeżone. SCE EDU-MACH Sp. z o. o. udziela zezwolenia na korzystanie z materiałów kursowych w celach związanych z uczestnictwem w kursie. Korzystanie z kursu i materiałów autorskich twórcy, w tym ich zwielokrotnianie i dalsze rozpowszechnianie, dla innych celów wymaga wyraźnego zezwolenia naszej firmy, chyba że możliwość korzystania wynika z przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dozwolony użytek). Korzystanie z materiałów autorskich wymaga w każdym przypadku podania nazwy firmy: Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACH Sp. z o. o.