



sensorycznie przyjazne środowisko



stały rytm dnia



gry logiczne i pamięciowe



ćwiczenie uważności



doświadczanie sukcesów



gra na instrumencie



ćwiczenia oddechowe



**Famiga**

# Co wspiera koncentrację uwagi?

krótkie komunikaty



świadomość własnych trudności



picie wody



dzielenie zadań na etapy



aktywność ruchowa



dieta bogata w kwasy nienasycone



odpowiednia ilość snu i odpoczynku



zaspokojenie podstawowych potrzeb



[www.famiga.pl](http://www.famiga.pl)