



„Twórcza rozgrzewka”

Cotygodniowy trening rozwijający koncentrację uwagi,
pamięć i kreatywność.



Dzień dobry!

Ponownie mamy dla **Ciebie** propozycję udziału w naszym cotygodniowym treningu. Celem naszych zadań jest ćwiczenie koncentracji uwagi, pamięci i kreatywności. Wystarczy kilkanaście minut. Nasze propozycje potraktuj jako rozgrzewkę przed nauką lub sposób na nudę. Każdy tydzień to nowe wyzwanie, propozycje ćwiczeń i zadań do wykonania.

Zachęcamy Cię do udziału i życzymy powodzenia.

Jesteś gotowy? To zaczynamy!!!

Psycholog, pedagog szkolny

ZADANIE 1

Przyjrzyj się uważnie poniższym **słowom**. Spróbuj stworzyć jak najwięcej ich definicji. Postaraj się aby definicje były jak najbardziej nietypowe i zaskakujące.

- But  
- Niebo
- Cytryna 
- Laptop

ZADANIE 2

Jesteś gotowy? Znajdź słowa, które zawierają w sobie cząsteczkę **BIO**

WULKAN **DOM** BIODEGRADACJA **BALAST** BIOMECHANIKA

BORSUK BIOMETR **BIAŁY** BIOLOGIA **BIOGRAFIA**

BIODRO TANIEC **BLACHA** BOK **FABIO** GAZOWNIA

BIOLOGICZNY **BITWA** **BIOLOG** **BIOCHEMIA**

ZADANIE 3

Zabawa z muzyką 🎵.

1. **Wybierz** muzykę 🎵, jaką lubisz. Na początek, może być dynamiczna.
2. **Usiądź** wygodnie.
3. **Słuchaj** 👂 uważnie.
4. Kiedy poczujesz zmęczenie, **zmień** muzykę na spokojniejszą, wyciszoną, taką, która sprzyja relaksowi.
5. **Położ się** wygodnie i spokojnie, swobodnie i równomiernie oddychaj.



DO ZOBACZENIA :)