

Trening mózgu – 5 pomysłów na 5 dni kwarantanny cz. 4

Dzień dobry!

Mamy dla Ciebie propozycję udziału w naszym pięciodniowym treningu. Celem naszych spotkań jest ćwiczenie koncentracji uwagi, pamięci i kreatywności.

Wystarczy kilkanaście minut dziennie. To taka rozgrzewka przed nauką lub sposób na nudę.

Każdy dzień to nowe wyzwanie.

Zachęcamy do udziału i życzymy powodzenia.

Jesteś gotowy? To zaczynamy!!!

Aneta Neffe, Bożena Pastwa, Ewa Podemska



Poniedziałek. Dzień 1.

Zadanie 1.

- **Przewietrz pokój.**



Zadanie 2. FOTOGRAF

- Wybierz dowolny **przedmiot codziennego użytku** i połóż na stole Zamknij oczy.
- Weź do ręki **aparat, może być z telefonu komórkowego** Otwórz oczy.
- **Zrób wybranemu przedmiotowi zdjęcia** z wszystkich stron. Z góry i z boków. Uwiecznij go w zbliżeniu i oddaleniu, z prawej lewej strony, z góry i dołu. Może jeszcze z innej pozycji? Masz jakiś pomysł. Realizuj go pamiętając o tym, że przedmiot musi leżeć na stole.
- **Przeglądaj zrobione zdjęcia.** Będziesz teraz mógł przyjrzeć się wybranemu obiektowi z nietypowej strony i dostrzec jego wcześniej ukryte cechy.
- I co udało Ci się odkryć?

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- Wypij szklankę wody.



Zadanie 2. SŁOWA UKRYTE W TYTULE

- Weź kartkę papieru i długopis.
 - Wypisz na kartce jak najwięcej tytułów piosenek, filmów, książek zawierających jeden z wybranych poniżej elementów:
 - zjawiska pogodowe
 - relacje między ludźmi
 - dowolne imię
 - dowolny kolor
 - nazwy miast kontynentów.
 - Która kategoria zawiera najwięcej słów ukrytych w tytule?
-

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

- Zrób 10 przysiadów.



Zadanie 2. SŁOWNNA ROZGRZEWKA

- Weź kartkę papieru i długopis
- Spróbuj wypisać:
 - Jak najwięcej rzeczy, których nie trzeba mierzyć
 - Jak najwięcej rzeczy, których nie trzeba głaskać
 - Jak najwięcej rzeczy, których nie trzeba już odkrywać
 - Jak najwięcej rzeczy, których nie trzeba liczyć.

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

- **Wyciągnij prawą rękę przed siebie**
- **Narysuj w powietrzu** kilkakrotnie **leżącą ósemkę**.
- **Powtórz** ćwiczenie **lewą ręką**.
- Teraz **spleć dłonie** przed sobą i **powtórz ćwiczenie** jeszcze raz.



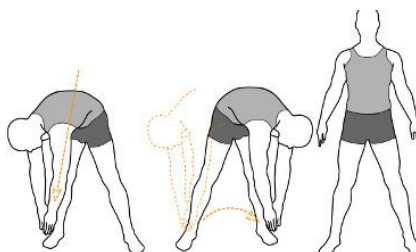
Zadanie 2. ĆWICZENIA Z METAFORĄ

- Weź **kartkę papieru i długopis**
 - Spróbuj dokończyć poniżej umieszczone zdania zgodnie z wiedzą o sobie samym.
 - Gdybym był/-a kwiatem, to był(a)bym.....
 - Gdybym był/ -a zwierzęciem, to była(a) bym.....
 - Gdybym był/-a znaną postacią historyczną, to była(a) bym.....
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

- **Stań prosto**
- **Wykonaj kilka skłonów w dół**, następnie do **prawej/lewej nogi**



Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru i długopis**.
- Narysuj na kartce papieru 15 kółek mniej więcej tej samej wielkości. Spróbuj teraz sprawić za pomocą rysunku aby każde z tych kół było czymś innym...
- Zastanów się, co ma kształt koła? pizza, piłka, słońce, globus, co jeszcze...?
- Powstałe rysunki nie muszą być artystyczne, w tym ćwiczeniu liczy się Twoja pomysłowość.
- Jeśli chcesz możesz przesłać zdjęcia swojego rysunku na adres naszej poczty służbowej
(bozena.pastwa@sp58katowice.pl, ewa.podemska@sp58katowice.pl)

Będziemy czekały :)) Powodzenia