

Trening mózgu – 5 pomysłów na 5 dni kwarantanny cz. 6

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!!!

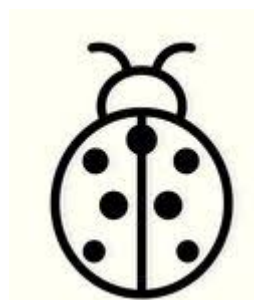
Aneta Neffe, Bożena Pastwa, Ewa Podemska



Poniedziałek. Dzień 1.

Zadanie 1.

- **Wstań.**
- **Narysuj** w powietrzu z rozmachem, jednocześnie rysując jedną i drugą ręką:
 - motyla
 - biedronkę



Zadanie 2.

- **Przygotuj kartkę papieru i długopis**
 - Zabawa polega na **stworzeniu definicji** określonej **rzeczy, przedmiotu**. Oczywiście ważne jest w tym ćwiczeniu aby stworzone definicje były **jak najbardziej nietypowe i zaskakujące**.
 - Spróbuj wypisać jak najwięcej definicji następujących przedmiotów:
 - but
 - dom
 - praca
 - szkoła
 - Może masz jeszcze jakieś propozycje wyrazów do których możesz ułożyć zaskakujące definicje?
-

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- **Wypij szkłankę wody.**



Zadanie 2.

- Wybierz **przedmiot** z Twojego otoczenia.
- Spróbuj sobie **przypomnieć**:
 - **kiedy go ostatni raz używałeś?**
 - z jaką piosenką/ filmem/ książką/ przysłowiem/ osobą Ci się kojarzy?

Trudne? Nie. Na pewno dasz radę!

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

- Maszeruj w miejscu, naprzemiennie dotykaj lewym łokciem prawego kolana, i prawym łokciem lewego kolana



Zadanie 2.

- Spróbuj wyobrazić sobie, że wyruszasz na tydzień na **"bezludną wyspę"**
 - Masz **5 minut**, żeby **podjąć decyzję, co ze sobą zabierzesz**.
 - Możesz wybrać tylko **cztery przedmioty**.
 - Następnie **opisz w myślach, jak spędzisz krok po kroku przykładowy dzień** na Twojej bezludnej wyspie i **jak wykorzystasz zabrane ze sobą przedmioty**.
 - Pytania pomocnicze: Jak przygotujesz sobie pożywienie?, Jak zbudujesz schronienie?, Jak będziesz spędzał tam czas?. Kogo możesz tam spotkać?
-

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
- **Powtórz ćwiczenie** jeszcze raz.



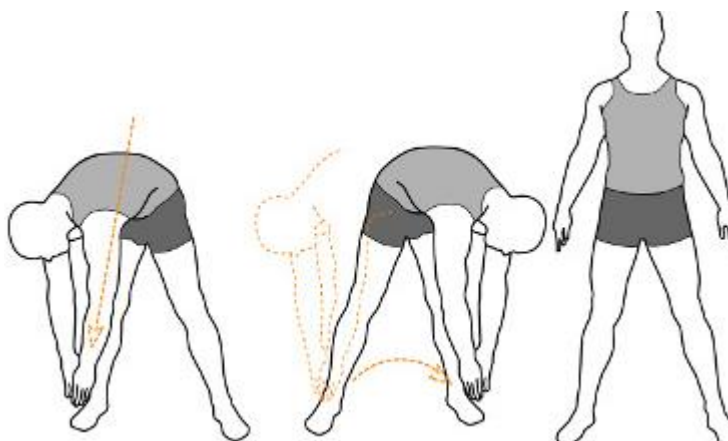
Zadanie 2.

- Masz już przygotowane **karteczki z literami polskiego alfabetu** z treningu mózgu cz. 2
 - **Jeśli nie, to**
 - **wypisz** na małych oddzielnych karteczkach wszystkie **litery polskiego alfabetu** (pomiń ą, ę, v, x, y, q).
 - następnie **złóż karteczki** tak, by **nie było widać**, co na nich jest napisane.
 - stworzone w ten sposób „losy” **wrzuć do pudełka**, koszyczka.
 - Wylosuj **dwie litery**.
 - **Pierwsza z nich** to będzie **pierwsza litera wyrazu/słowa**, a **druga – ostatnią**.
 - Przygotuj **kartkę papieru i długopis**.
 - **Wypisz na kartce jak najwięcej takich słów**
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru i długopis**/ możesz też wykonać to ćwiczenie w myślach
- **Wybierz** sobie dowolną **literę z polskiego alfabetu**.
- Spróbuj **ułożyć opowiadanie** na dowolny temat, gdzie **wybrana przez Ciebie litera będzie pierwszą każdego wyrazu** Twojego opowiadania, np. **Agnieszka Arbuz angażowała artystycznie aktorki i aktorów**.