

Trening mózgu – 5 pomysłów na 5 dni kwarantanny

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. **Wszystkie kredki chcą rysować**

- Przygotuj: **kartkę papieru formatu A4 i kredki.**
- **Kredki rozłóż przed sobą**
- Kredki są bardzo pracowite
- Pozwólcie, żeby każda narysowała coś na Waszej kartce.
- Każda z nich chce narysować coś ładnego i innego.
- I jak poszło? **Co narysowały Wasze kredki?**
(Zdjęcie rysunku możesz przesłać na nasze adresy służbowe)

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- **Zrób 5 przysiadów**



Zadanie 2. *Poszukiwania*

- **Rozejrzyj się po swoim pokoju**, swobodnie po nim pospaceruj.
 - **Spróbuj znaleźć i dotknąć jak najwięcej przedmiotów**, które mają wymienioną poniżej cechę:
 - są brązowe
 - przybory do pisania i rysowania
 - przedmioty na których są literki
 - zabawki
-

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

- **Wypij szklanke wody.**



Zadanie 2 *Ręce rysują - różne warianty*

- Przygotuj: **kartkę papieru, kredki i odtwarzacz**, z którego możesz słuchać muzyki.
- **Włącz muzykę**. Przy jej dźwiękach **spróbuj rysować**:
 - **Dwoma kredkami w jednej ręce**
 - **Obiema rękami, w każdej ręce kredka**

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

- **Wykonaj krążenie ramion wprzód i w tył.**



Zadanie 2. *Taniec części ciała*

- Czy tańczyłeś już wszystkimi częściami ciała?
 - Jeśli nie, musisz koniecznie spróbować.
 - **Włącz ulubioną muzykę.** A teraz spróbuj zatańczyć:
 - nosem,
 - kolanami,
 - brzuchem, łokciami,
 - dłońmi.
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1. Ćwiczenie można wykonywać na stojąco i na siedząco.

- **Lewą rękę połóż na brzuchu i zatocz nią kilka kręgów.**
- **Prawą ręką kilka razy poklep się po głowie.**
- **Powtórz obie czynności jednocześnie i z taką samą prędkością.**
- **Postaraj się utrzymać różnicę między obydwojma ruchami (po brzuchu ruchy okrężne, po głowie poklepywanie).**
- **A teraz zmień ręce.**

Zadanie 2. *Liczby*

- Przygotuj: **kartkę papieru i ołówek/długopis**
- **Popatrz na tabelkę, ułóż w głowie liczby od najmniejszej do największej**

13	8	6	15
11	10	3	1
5	14	9	2
12	7	20	16

- **Wypisz liczę najmniejszą i największą**