

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.

- Przygotuj: **koc/matę** do ćwiczeń, maskotkę lub inny lekki przedmiot (np. klocek, małe pudełko)
- **Położ się na podłodze.**
- **Na swoim brzuchu umieść maskotkę lub przedmiot**
- **Zrób wdech nosem** (nabierz powietrze) w ciągu 3 sekund (możesz policzyć w myślach powoli do trzech) tak, aby **przedmiot się podnosił**.
- Wykonaj wydech (wypuść powietrze – przedmiot opada w dół).
- **Powtórz ćwiczenie** jeszcze kilka razy.



Zadanie 2. Samopoczucie

- Przygotuj: **kartkę papieru formatu A4 i kredki.**
- Spróbuj **opisać swoje samopoczucie za pomocą koloru**. Jaki to kolor? Dlaczego taki wybrałeś?
- **Narysuj swój wybrany kolor**, opisujący Twoje samopoczucie

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- **Siedząc** na krześle, zrób **skręty tułowia w lewo i w prawo**



Zadanie 2. Wynalazca

- Przygotuj: **kartkę papieru i długopis/ołówek**
 - Spróbuj **wypisać** na kartce wszystkie rzeczy, które:
 - **Spróbuj znaleźć i dotknąć jak najwięcej przedmiotów**, które mają wymienioną poniżej cechę:
 - nadają się do tego, aby przespać na nich całą noc,
 - mogą posłużyć jako zakładka do książki,
 - mogą zastąpić lustro.
-

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

- **Usiądź** krzesło z wyprostowanymi plecami.
- **Połóż ręce na brzuchu.**
- Przez **4 sekundy** (możesz w myślach policzyć do 4) **wciągaj powietrze nosem**, tak aby poczuć, jak **rośnie Ci brzuch**.
- **Powoli wypuść powietrze przez zaciśnięte zęby**, tak by uzyskać jak **najdłuższe „syczenie” węża**.



Zadanie 2 Instrukcja

- Przygotuj: **kartkę papieru, ołówek lub długopis.**
- **Napisz krótką instrukcję dla bardzo trudnej, nierealnej czynności** wymienionej poniżej:
 - Jak zasypiać w ciągu trzydziestu sekund?
 - Jak namalować wiatr morski?
 - Jak zważyć słonia?
 - Jak zmierzyć poziom fantazji?

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2. *Taniec części ciała*

- Przygotuj: **kartkę papieru i długopis/ołówek.**
 - **Wypisz** na kartce wybranych przez siebie **10 liter alfabetu**
 - Spróbuj **wypisać nazwy różnych przedmiotów, rzeczy zaczynających na poszczególne litery.**
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2. *Spostrzegawczość*

- Przygotuj: **kartkę papieru i ołówek/długopis**
- Przeczytaj, zastanów się i zapisz:
 - Z ilu liter składa się Twoje nazwisko?
 - Ile osób jest w Twojej klasie?
 - Jakie postacie historyczne znajdują się na banknotach?
 - Ile pól jest w Twojej lodówce?
 - Ile schodów prowadzi do drzwi Twojego mieszkania?