

## 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.

- **Idź na krótki spacer** (pamiętając o zasadach bezpieczeństwa).



#### Zadanie 2. *Opowiadanie*

- Przygotuj: **kartkę papieru i długopis**
- Spróbuj **napisać** w ciągu 20 minut **opowiadanie** na poniższy temat:
  - **Wyprawa niebiańska na miotle odrzutowej.**
- **Zaprezentuj** opowiadanie swoim najbliższym

## Wtorek. Dzień 2.

### Zadanie 1.

- **Usiądź** wygodnie
- **Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów**



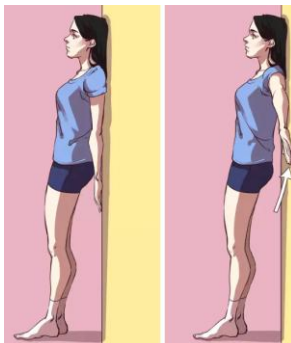
### Zadanie 2. *Obrazkowy tytuł książki*

- **Przygotuj** kartkę papieru i kredki/inne materiały plastyczne.
  - Wybierz swoją **ulubioną książkę**.
  - **Spróbuj za pomocą rysunku przedstawić jej tytuł.**
  - Możesz pracę wykonać dowolną techniką.
- 

## Środa. Dzień 3.

### Zadanie 1.

- **Stań przy ścianie** tak, aby **głowa i tył szyi dotykały ściany**, a pięty były o **6-8 cm od niej**.
- **Opuść ramiona.**
- Następnie **rozciągnij ramiona na boki** i zrób 10 wyciągów.
- Podczas tego ćwiczenia **ramiona powinny dotykać ściany**.



### Zadanie 2 *Gazetowa historyjka*

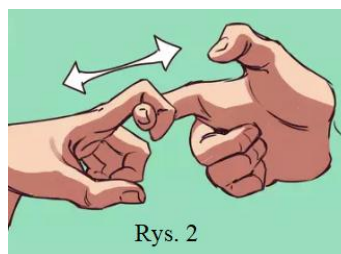
- Przygotuj **stare gazety, nożyczki, kartkę papieru i klej**.
- **Wybierz** z gazety co najmniej **20 tytułów** lub **ich fragmentów**.
- **Wytnij je**.
- **Ułóż** z nich **historyjkę**.
- Po ułożeniu **przyklej na kartkę papieru**

## **Czwartek. Dzień 4.**

### **Zadanie 1.**

Źle ustawiona klawiatura komputera i myszka, a także ciągłe używanie smartfona mogą prowadzić do mrowienia i bólu nadgarstka. **Ignorowanie objawów i nasilające się dolegliwości mogą prowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka.**

- **Rozgrzewka nadgarstków:**
  - **Chwyć dłońią nadgarstek** (patrz rysunek 1).
  - Wykonaj **10 obrotów nadgarstka**, jednocześnie utrzymując **nieruchomo ramię**.
  - **Powtórz to z drugim nadgarstkiem.**
- **Rozciąganie palców**
  - Zaczynij od **połączenia palca wskazującego prawej ręki z palcem wskazującym lewej ręki** (patrz rysunek 2).
  - Następnie **delikatnie pociągnij**.
  - Zrób to samo **dla wszystkich palców na obu rękach.**



### **Zadanie 2. Detektyw**

- Uważnie **przyjrzyj się** poniższym tabelkom.
- Przy kopiowaniu tabeli nr 1 zrobiono **9 błędów**.
- Spróbuj je **odleźć** (w tabeli 2).

Tabela 1

J	A	F	C	X
	G	D	H	Y
U		O	U	e
Z		P	S	

Tabela 2

J	A	F	C	x
	Z	O	U	Y
U		D	S	E
T		P	H	

- Jesteśmy ciekawe czy dałeś radę? Ile znalazłeś różnic?

## **Piątek. Dzień 5.**

### **Zadanie 1.**

- **Usiądź** na krawędzi krzesła i **wyciągnij jedną nogę** do przodu.
- **Powoli** pochyl ciało w kierunku nogi.
- Nie przesadzaj: **nie powinieneś/powinnaś czuć bólu ani napięcia.**
- Zrób **5-10 powtórzeń.**
- **Zmień nogę** i wykonaj kolejną serię



### **Zadanie 2. Kolorowe oddychanie**

- Wybierz **pięć kolorów.**
- **Zamknij** oczy i **oglądaj je** na ekranie swojego umysłu.
- Zaczynij od **niewielkiego kółka** w danym kolorze, które **rośnie** w rytm Twojego wdechu.
- **Wstrzymaj** na chwilę powietrze i **rozpocznij** wydychanie powietrza, obserwując jak **kulka się kurczy** i **znika** w momencie, **gdy kończysz wydech.**
- Na miejsce koloru **pojawia się** nowy kolor i cały cykl rozpoczyna się od **początku.**