

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.

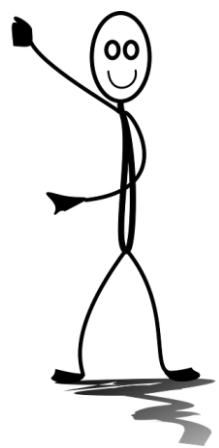
Wystarczy kilkanaście minut dziennie. To taka rozgrzewka przed nauką lub sposób na nudę.

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. **Zaklinacz deszczu**

- Przygotuj: **kartkę papieru i długopis**
- Wyobraź sobie, że **masz umiejętność wywoływania deszczu**. Co byś zrobił z tą zdolnością?
- Zapisz swoje pomysły na kartce papieru.

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- **Wypij szklanke wody.**



Zadanie 2. *Wyrazowy detektyw*

- **Przygotuj** kartkę papieru/długopis/starą gazetę
 - Spróbuj **znaleźć w gazecie i wypisać** na kartce:
 - jeden czasownik
 - jeden rzeczownik
 - zdanie z wykrzyknikiem
 - imię
 - nazwisko
 - wyraz zaczynający się na literę b
-

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2 *Gazetowa historyjka*

- Przygotuj **kartkę papieru i długopis**
- Wymyśl hasło reklamowe produktu i zapisz na kartce.
- „*Guma do żucia o smaku anyżu*”

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

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



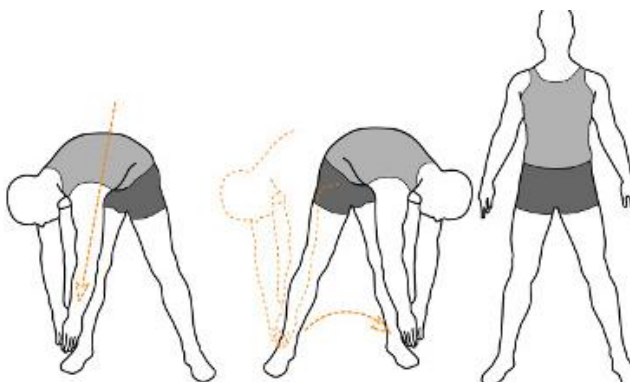
Zadanie 2. *Niedokończone zdania*

- Przygotuj **kartkę i długopis**
 - Zamknij oczy, pomyśl i zapisz na kartce kończąc zdania.
 - Moje miejsca, w których czuje się dobrze.....
 - Moje sukcesy.....
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2. *Kolorowe oddychanie*

- Przygotuj **kartkę i długopis**
- Spróbuj do każdego obrazka wypisać swoje skojarzenia

