

Trening mózgu – 5 pomysłów na 5 dni kwarantanny cz. 12

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. Co mnie dziwi?

- Przygotuj: **kartkę papieru i długopis**
- **Dokończ** zdanie *Dziwi mnie...*
- Spróbuj je dokończyć na 5 różnych sposobów.

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2. Uwaga

- Przygotuj **kartkę papieru i długopis**
- **Narysuj** tabelę.
- **Przenieś litery** z jednej tabeli do drugiej.
- Zwróć uwagę na rozmieszczenie liter.

K	C		R	
	B	F		A
	J		H	
D				

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2 Ilustracja słowa

- Przygotuj **kartki papieru, długopis, kredki/mazaki/farby.**
- Spróbuj **wymyślić kilka całkiem nowych słów.**
- **Zapisz je** na kartce papieru.
- **Wybierz jedno**, które Ci się najbardziej podoba.
- **Spróbuj je narysować.** Technika pracy dowolna.

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

- **Rozgrzewka nadgarstków:**
 - **Chwyć dłoń nadgarstek** (patrz rysunek 1).
 - Wykonaj **10 obrotów nadgarstka**, jednocześnie utrzymując **nieruchomo ramię.**
 - **Powtórz to z drugim nadgarstkiem.**



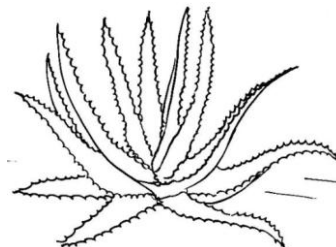
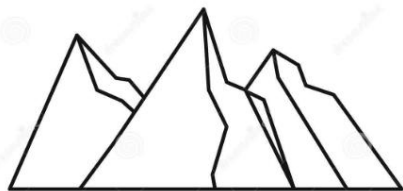
Zadanie 2. Naśladowanie

- **Jesteś gotowy? Masz do wykonania kilka poleceń. Start.**
 - *Ćwierkaj jak ptak*
 - *Kwacz jak kaczka*
 - *Zwiń się w kulkę jak jeź*
 - *Zamiaucz jak kot*
 - *Wyciągnij się jak żyrafa*

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2. Kolorowe oddychanie

- Przygotuj **kartkę papieru i długopis**
- Spróbuj wypisać jak największą liczbę słów, które można utworzyć z literek słowa **POPULARNONAUKOWY**