

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

Dzień dobry!

Mamy dla Ciebie kolejną 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. Wymyślanka wyrazowa

- Weź kartkę papieru i długopis.
- Zaopatrzyć się w stoper, albo zegarek, telefon.
- Skoncentruj się i w ciągu 60 sekund spróbuj wymyślić jak najwięcej rzeczowników rozpoczynających się na literę F.

F..... F..... F..... F.....
F..... F..... F..... F.....
F..... F..... F..... F.....
F..... F..... F..... F.....
itd.

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- Wypij szklankę wody.



Zadanie 2. Twórcze zdania

- Weź kartkę papieru i długopis.
- Spróbuj napisać **zdania trzy lub czterowyrazowe**, w których słowa **będą rozpoczynały się** od podanych poniżej liter.

1. M..... W..... R.....

2. M..... W..... R..... S.....

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

- Zrób **10 przysiadów**.



Zadanie 2. Radosne rozwinięcia

- Weź kartkę papieru i długopis.
- Wymyśl **4 rozwinięcia** podanego poniżej skrótu. Mogą być śmieszne i abstrakcyjne.

PKP

1.....

2.....

3.....

4.....

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

- Zmierz długość kuchni **tip-topami** (mały **krok** polegający na przystawieniu pięty do końca palca drugiej stopy).



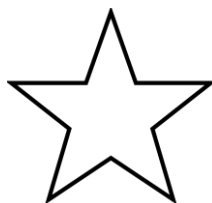
Zadanie 2. Abstrakcyjny rysunek

- **Przygotuj:** kolorową gazetę, klej, nożyczki, białą kartkę papieru, kredki, mazaki, ołówek mogą być też farby.
- **Wytnij** z gazety **rysunek, fotografię**, która Ci się najbardziej spodobała.
- **Naklej** na kartce **w dowolnym miejscu** wybrany obrazek.
- **Spróbuj** za pomocą mazaków kredek **dokończyć** swój abstrakcyjny **rysunek**.
- **Co powstało?**

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

- Weź **kartkę papieru i ołówek**.
- **Narysuj** na kartce **kształt gwiazdy**
- Teraz **przełóż ołówek do drugiej ręki** i **rysuj po konturach choinki** najdokładniej jak potrafisz.



Zadanie 2. Zabawa ruchowa

- **Pospaceruj** po swoim pokoju:
 - tak **zwyczajnie**,
 - chodź **jak** człowiek bardzo **zmęczony**,
 - poruszaj się **delikatnie**, jakbyś był ze szkła,
 - wyobraź sobie, że idziesz **z ciężkim workiem** na plecach,
 - jesteś bardzo **radosny, szczęśliwy**, bo robisz to co lubisz najbardziej