

## 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!!!*

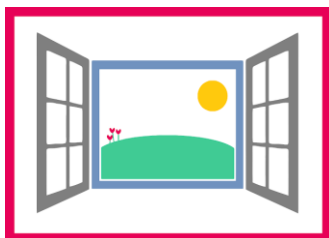
*Aneta Neffe, Bożena Pastwa, Ewa Podemska*



### Poniedziałek. Dzień 1.

#### Zadanie 1.

- **Przewietrz pokój.**



#### Zadanie 2. *Planowanie obrazkowe*

- Przygotuj: **kartkę papieru formatu A4 i kredki.**
- Nowy tydzień to **nowe wyzwania i zadania** do realizacji.
- Spróbuj **opisać swoje zadania** na dzisiejszy dzień **poprzez narysowanie symboli spraw, zadań do realizacji.**
- Czy łatwiej odczytuje Ci się informacje w postaci rysunków?
- Zastanów się dlaczego?
- Może to dobry sposób na planowanie i zapamiętywanie?

## **Wtorek. Dzień 2.**

### **Zadanie 1.**

- **Wypij szklanke wody.**



### **Zadanie 2. Pytania**

- Spróbuj **ułożyć po jednym pytaniu** do odpowiedzi przedstawianych poniżej. Oto przykład.
    - **Odpowiedz: Koza**
    - **Proponowane pytanie: Jakie zwierzę ma rogi i brodę?**
  - Proponowane **odpowiedzi:**
    1. Sześć
    2. Sztuka
    3. Czerwony
    4. Pomidor
  - **Twoje pytania:**
    - 1.
    - 2.
    - 3.
    - 4.
- 

## **Środa. Dzień 3.**

### **Zadanie 1.**

- **Zrób 10 przysiadów.**



### **Zadanie 2 Uważne słuchanie**

- Usiądź wygodnie na podłodze w **siadzie skrzyżnym**.
- **Wyprostuj plecy.**
- **Ręce zwróć wnętrzem do dołu i połóż na kolanach.**
- **Zamknij oczy** i spróbuj **posłuchać:**
  - **bicia swojego serca**
  - **swojego oddechu**
  - **głosów z otoczenia.**

## Czwartek. Dzień 4.

### Zadanie 1.

- **Wyciągnij prawą rękę przed siebie**
- **Narysuj w powietrzu** kilkakrotnie **leżącą ósemkę**.
- **Powtórz** ćwiczenie **lewą ręką**.
- Teraz **spleć dłonie** przed sobą
- **Powtórz** ćwiczenie **jeszcze raz**.



### Zadanie 2. *Taniec części ciała*

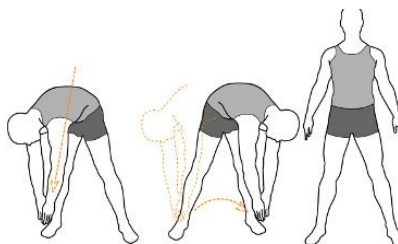
- Przygotuj: **kartkę papieru i długopis/ołówek**.
- **Spróbuj wymyślić** jak najwięcej **odpowiedzi** na określone pytania.  
Przykład:
  - **Jaka może być cena?** (np.: **niska, wysoka, promocyjna, umowna**, itd.).
- A to pytania dla Ciebie
  - *Jakie mogą być drogi?*
  - *Jak może być góra?*
  - *Jakie mogą być klucze?*

---

## Piątek. Dzień 5.

### Zadanie 1.

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



### Zadanie 2. *Spostrzegawczość*

- Przygotuj: **kartkę papieru i ołówek/długopis**
- **Wypisz** na kartce **pięć dowolnych słów**.
- Przyglądnij się im uważnie i **spróbuj napisać swoją własną historię**.
- Pamiętaj, że Twoja historia **musi zawierać wypisane przez Ciebie wcześniej wyrazy**.