

## Trening mózgu – 5 pomysłów na 5 dni kwarantanny cz. 2

*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.**

- **Wstań.**
- **Narysuj** w powietrzu z rozmachem, jednocześnie rysując jedną i drugą ręką:
  - choinkę z gwiazdką na czubku
  - dom z kominem.



## Zadanie 2.

- **Wypisz** na małych oddzielnych karteczkach wszystkie **litery polskiego alfabetu** (pomiń a, ę, v, x, y, q).
  - Następnie **złóż karteczki** tak, by **nie było widać**, co na nich jest napisane.
  - Stworzone w ten sposób „losy” **wrzucić do pudełka**, koszyczka.
  - **Wylosuj jedną literę**.
  - **Wypisz** na kartce **jak najwięcej słów rozpoczynających się na wylosowaną literę**.
  - Losy z literami zachowaj. Będą nam jeszcze potrzebne.
- 

## Wtorek. Dzień 2.

### Zadanie 1.

- **Wypij szklanke wody.**



### Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru A4** i **długopis/mazak dowolnego koloru**.
- **Zamknij oczy**
- **Narysuj** na kartce jakiś **bazgroł**.
- Następnie **przekształć go tak**, by **przypominał coś konkretnego**.

**Trudne? Nie. Na pewno dasz radę!**

---

## Środa. Dzień 3.

### Zadanie 1.

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



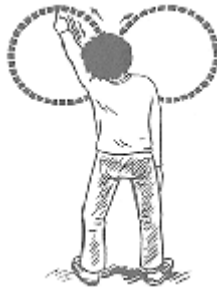
## Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru i długopis.**
  - **Weź pudełko/koszyczek z literowymi losami z poniedziałku**
  - Wylosuj literę
  - **Wymyśl krótkie opowiadanie, którego każde słowo zaczyna się na wylosowaną literę.**
  - Nie możesz dodawać wyrazów zaczynających się na inne litery.
- 

## 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.



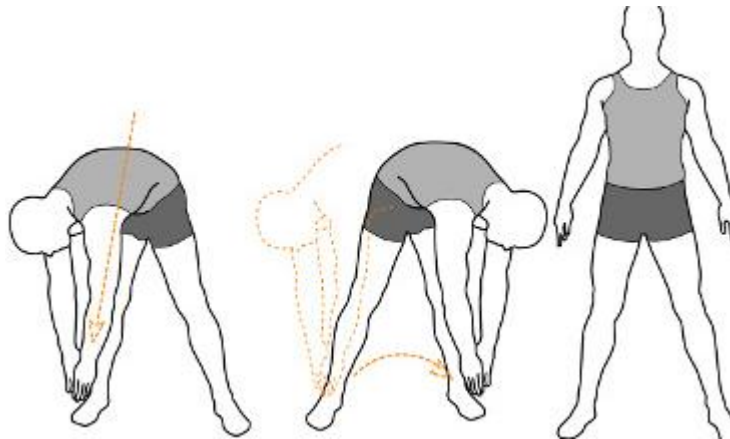
### Zadanie 2.

- **Przeczytaj uważnie** poniżej napisane wyrazy:  
**KOT, NOS, RYBA, KWIAT, RZEKA, PLECAK, KOMPAS,  
PIŁKA, JEŻ, PAPIER, SER, GUMA, PAPUGA, WAZON, KOŁO,  
KOSZ, LUNETY, GRZYB, KIEROWNICA, MUCHA, TORT,  
ZESZYT, KUBEK, LUSTRO, SZPILKI.**
  - **Przeczytaj uważnie** raz jeszcze.
  - **Zakryj je** i napisz na kartce wyrazy, które **zapamiętałeś.**
  - **Przeczytaj raz jeszcze.**
  - **Zakryj ponownie** i narysuj obrazki do tych wyrazów, które zapamiętałeś.
-

## Piątek. Dzień 5.

### Zadanie 1.

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



### Zadanie 2.

- Weź kartkę papieru i kolorowe mazaki
- Narysuj miasto o nazwie (do wyboru):
  - **Okrągłakowo**: gdzie wszystko będzie okrągłe,
  - **Cukierkowo**: gdzie wszystko jest związane z cukierkami i innymi rodzajami słodyczy,
  - **Muzykowo**: gdzie wszystko jest związane z muzyką