

Trening mózgu – 5 pomysłów na 5 dni kwarantanny cz. 3

Dzień dobry!

Mam dla Ciebie propozycję udziału w kolejnym pięciodniowym treningu. Celem ćwiczeń jest poprawa koncentracji uwagi, pamięci i kreatywności.

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

Każdy dzień to nowe wyzwanie.

Zachęcam do udziału i życzę powodzenia.

Jesteś gotowy? To zaczynamy!!!

Ewa Podemska, pedagog szkolny



Poniedziałek. Dzień 1.

Zadanie 1.

- **Przewietrz pokój.**



Zadanie 2. GWIAZDOZBIORY

- Weź kartkę papieru A4 i mazak dowolnego koloru.
- Zamknij oczy.
- narysuj losowo kropki na kartce - niech ich będzie kilkadziesiąt.
- Otwórz oczy.
- Połącz kropki linią w taki sposób , by utworzyć jeden lub kilka rysunków.
- Co wyszło? Jaki rysunek? Co przedstawia?

Wtorek. Dzień 2.

Zadanie 1.

- **Wypij szklanke wody.**



Zadanie 2. CO JEST POTRZEBNE DO....

- Weź **kartkę papieru i długopis.**
 - Wypisz na kartce papieru wszystkie rzeczy, które są potrzebne do
 - Zrobienia zupy
 - Uszycia koszuli
 - Wykonania stołu
 - Napisania książki
 - Stania się słynna aktorką/aktorem
 - Otrzymania Nagrody Nobla.
-

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

- Zrób **10 przysiadów.**



Zadanie 2. LINIE PAPILARNE

- Weź **kartkę papieru i farby (plakatowe/akwarele)**
- Zamocz palec w wodzie a następnie w farbie.
- Odbij odcisk palca na kartce papieru.
- Możesz zrobić obraz z wykorzystaniem odcisku linii papilarnych. Możesz dorysowywać do swojej pracy różne elementy np. dzioby, łapy, listki czy tło.

Czwartek. Dzień 4.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2. ŻYWE SŁOWA

- Weź **kartkę papieru i długopis/kredki.**
- Zabawa polega na podkreśleniu znaczenia danego słowa poprzez odpowiedni sposób zapisania go, tak jakby słowa mogły za pomocą języka ciała wzmocnić swoje znaczenie, np.
- słowo **duży** można zapisać tak:

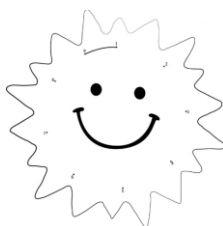
duży

- Spróbuj zapisać słowa w nowy sposób.
 - Propozycja słów na dzisiaj: **krótki, cienki, silny.**
 - Jeszcze wrócimy do tego ćwiczenia w kolejnych treningach.
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru i długopis**.
 - Zadanie polega na wypisaniu jak największej liczby rzeczy, przedmiotów, które należą do kategorii, grup. Wybierz grupę, która najbardziej Ci się podoba.
 - Proponowane kategorie, grupy:
 - są czerwone;
 - są zimne;
 - są kwaśne;
 - są okrągłe;
 - służą do przygotowywania potraw;
 - służą do poruszania się.
-
- Jeśli chcesz, możesz przesłać zdjęcie rysunków, pomysłów na słowa itp. na adres mojej poczty służbowej (tylko nie zapomnij się podpisać):
(pedagogewapp@gmail.com)

Pozdrawiam :)