

Codziennie trenowanie własnego umysłu i rozwijanie swoich umiejętności - propozycje zabaw

Drodzy Uczniowie!

Mam dla Was kolejne propozycje ćwiczeń do codziennego treningu. Ćwiczenie swojej koncentracji uwagi, pamięci i kreatywności jest bardzo potrzebne. Wystarczy kilkanaście minut dziennie. Potraktujecie te ćwiczenia jako rozgrzewkę przed nauką lub sposób na spędzenie czasu wolnego. Każdy dzień to nowe wyzwanie.

Zachęcam Was do zaangażowania się w ćwiczenia.

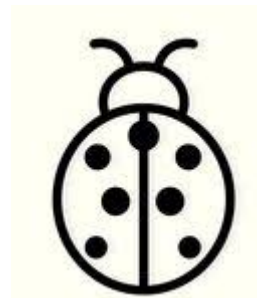
Pamiętajcie, że we wtorek jest szczególny dzień dla Waszych Mam :-)

Życzę miłej zabawy!

Poniedziałek. Dzień 1.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2.

- **Przygotuj kartkę papieru i długopis**
 - Zabawa polega na **stworzeniu definicji** określonej **rzeczy, przedmiotu**. Oczywiście ważne jest w tym ćwiczeniu aby stworzone definicje były **jak najbardziej nietypowe i zaskakujące**.
 - Spróbuj wypisać jak najwięcej definicji następujących przedmiotów:
 - sport
 - dom
 - praca
 - szkoła
-

Wtorek. Dzień 2.

Dziś, 26 Maja swoje święto obchodzą Wszystkie Mamy.

**Postarajcie się, aby w tym szczególnym dniu Wasze Mamy były
zadowolone i uśmiechnięte!**

Czy wiecie, że...

Na świecie świętuje się Dzień Matki w różnych terminach i w odmienny sposób. Aż w 63 krajach ten dzień przypada na drugą niedzielę maja. W Szwajcarii np. dzieci składają mamom życzenia 11 maja, w USA 14 maja, a w Indonezji 22 grudnia. We Włoszech w tym dniu dzieci nie pozwalają swoim mamom na żadne prace domowe. W USA natomiast dzieci dają w prezencie swoim mamom kuponiki, na których wypisują różne zadania do wykonania, np. 1 sprzątanie, 2 zmywania, 5 całusów. Mama realizuje kuponiki kiedy zechce.

Zadanie 1.

- **Wypij szkлянkę wody.**



Zadanie 2.

- **Zastanów się w jaki sposób chcesz pokazać swojej Mamie jak bardzo Ją kochasz ?**

**Możesz przygotować bukiet kwiatów, albo zaśpiewać piosenkę,
powiedzieć lub napisać wierszyk, narysować portret Mamy
lub przygotować piękną laurkę...**

Pomysł należy do Ciebie. Bądź twórczy!

Środa. Dzień 3.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2.

- Spróbuj wyobrazić sobie, że wyruszasz na tydzień na "bezludną wyspę"
 - Masz **5 minut**, żeby **podjąć decyzję, co ze sobą zabierzesz**.
 - Możesz wybrać tylko **cztery przedmioty**.
 - Następnie **opisz w myślach, jak spędzisz krok po kroku przykładowy dzień** na Twojej bezludnej wyspie i **jak wykorzystasz zabrane ze sobą przedmioty**.
 - Pytania pomocnicze: Jak przygotujesz sobie pożywienie?, Jak zbudujesz schronienie? Jak będziesz spędzał tam czas? Kogo możesz tam spotkać?
-

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.



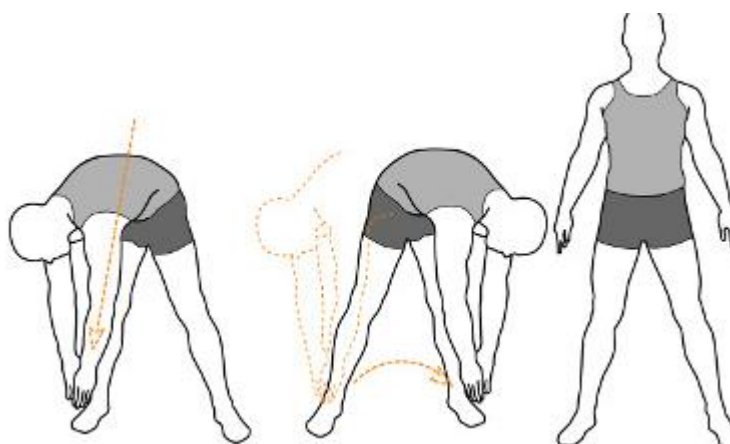
Zadanie 2.

- Wylosuj **dwie litery z alfabetu**.
 - **Pierwsza z nich** to będzie **pierwsza litera wyrazu/słowa**, na którą odzujesz jak najczęściej przedmiotów
 - **Druga** wylosowana litera - to będzie ostatnia litera wyrazu/słowa na który będzie kończyła się nazwa wyszukanych przez Ciebie przedmiotów, rzeczy.
 - **Wypisz** na kartce **jak najczęściej takich słów**
-

Piątek. Dzień 5.

Zadanie 1.

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



Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru i długopis**
- **Wybierz** sobie dowolne: 8 rzeczowników, 4 czasowników i 5 przymiotników
- Spróbuj **ułożyć opowiadanie** na dowolny temat, korzystając z tych wyrazów.