

# Codzienne 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 szczególnie do propozycji przewidzianych na poniedziałek i wtorek :-)**

**Życzę miłej zabawy!**

## Poniedziałek. Dzień 1.

**Dziś, 18 maja 2020 roku obchodzimy  
100 rocznicę urodzin św. Jana Pawła II**

**Powspominajmy Naszego Ukochanego Papieża:**

<https://www.youtube.com/watch?v=NWHUzXaZuwE>

[https://www.youtube.com/watch?v=mysN3e4M\\_T4](https://www.youtube.com/watch?v=mysN3e4M_T4)



**Zadanie 1.**

- **Przewietrz pokój.**



**Zadanie 2. Wszystkie kredki chcą dziś rysować :-)**

- Przygotuj: **kartkę papieru formatu A4 i kredki.**
- **Kredki rozłóż przed sobą**
- Podziel kartkę na 4 części i w każdej narysuj obrazek nawiązujący do życia i działalności Jana Pawła II, w tym jego pasji.

## Wtorek. Dzień 2.

Dziś obchodzony jest Dzień Dobrych Uczynków.  
Zachęcam do czynienia dobra - to czyni nasz świat lepszym :-)

### Zadanie 1.

- Zrób 5 przysiadów



### Zadanie 2. Ręce i usta

- RECE - Przygotuj sobie listę rzeczy, które mógłbyś dziś wykonać, bez zbytniego przeciążania siebie - **zaangażuj się w pomoc innym** (rodzicom, rodzeństwu, a nawet domowym zwierzętom)
  - USTA - **Spróbuj kontrolować swój język - bądź miły i życzliwy dla innych.**
- 

## Środa. Dzień 3.

### Zadanie 1.

- Wypij szklanke wody.
- Poćwicz w rytmie muzyki



<https://www.youtube.com/watch?v=SOBEPiqlz48>

### Zadanie 2. Poszukiwania

- **Rozejrzyj się po swoim pokoju**, swobodnie po nim pospaceruj.
- **Spróbuj znaleźć i dotknąć jak najwięcej przedmiotów**, które mają wymienioną poniżej cechę:
  - są koloru białego
  - przybory do pisania i rysowania
  - przedmioty na których znajdują się litery
  - zabawki

## Czwartek. Dzień 4.

### Zadanie 1.

- Wykonaj krążenie ramion wprzód i w tył.



### Zadanie 2. *Taniec części ciała*

- Czy tańczyłeś już wszystkimi częściami ciała?
  - Jeśli nie, musisz koniecznie spróbować.
  - **Włącz ulubioną muzykę.** A teraz spróbuj zatańczyć:
    - kolanami,
    - brzuchem, łokciami,
    - dłońmi.
- 

## Piątek. Dzień 5.

**Zadanie 1.** Ćwiczenie można wykonywać na stojąco i na siedząco.

- Lewą rękę połącz na brzuchu i zatocz nią kilka kręgów.
- Prawą ręką kilka razy poklepi się po głowie.
- Powtórz obie czynności jednocześnie i z taką samą prędkością.
- Postaraj się utrzymać różnicę między obydwojema ruchami (po brzuchu ruchy okrężne, po głowie poklepywanie).
- A teraz zmień ręce.

### Zadanie 2. *Liczby*

- Przygotuj: kartkę papieru i ołówek/długopis
- Popatrz na tabelkę, ułóż w głowie liczby od najmniejszej do największej

19	8	6	17
11	10	4	1
5	14	9	2
12	7	20	16

- Ile liczb jest dwucyfrowych? Narysuj tę cyfrę w powietrzu, raz prawą a raz lewą ręką.
- Wypisz liczby parzyste?