

## 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.

- Weź **kartkę papieru i ołówek.**
  - **Podziel** kartkę na **3 części/kolumny**:
    - w jednej części zapisz **5 owoców**,
    - w drugiej **5 zawodów**,
    - w trzeciej **5 przedmiotów**.
  - Postaraj się je **zapamiętać**.
  - Następnie **odwróć kartkę**.
  - Podziel na **3 części/ kolumny**.
  - **Wpisz** zapamiętane **wyrazy** w odpowiednie części/kolumny (owoce, zawody, przedmioty).
-

## Wtorek. Dzień 2.

### Zadanie 1.

- **Wypij szklanke wody.**



### Zadanie 2.

- Weź kartkę papieru i ołówek.
  - Na środku kartki narysuj kwadrat. Gotowe?
  - Teraz **dorysuj/uzupełnij** rysunek tak, **by powstał** jakiś **przedmiot/zwierzę/budynek**. Wykorzystaj w tym rysunku narysowany wcześniej kwadrat.
- 

## Środa. Dzień 3.

### Zadanie 1.

- Zrób **10 przysiadów**.



### Zadanie 2.

- Weź kartkę papieru i ołówek/kredkę/długopis.
  - **Narysuj** na kartce **skrzynię**.
  - Wpisz **wewnątrz skrzyni 10 miłych rzeczy**, które spotkały Cię ostatnio.
-

## Czwartek. Dzień 4.

### Zadanie 1.

- Zmierz długość przedpokoju **tip-topami** (mały **krok** polegający na przystawieniu pięty do końca palca drugiej stopy).



### Zadanie 2.

- **Zbierz 10 niewielkich przedmiotów** (może to być np.: łyżka, pilot, kredka, gumka, klocek, bateria, spinacz, itd.).
  - **Ułóż je na stole**
  - **Przygotuj ręcznik albo koc, kartkę i ołówek.**
  - Postaraj się **zapamiętać przedmioty.**
  - Następnie **zakryj je ręcznikiem.**
  - **Zapisz na kartce nazwy przedmiotów, które zapamiętałeś.**
- 

## Piątek. Dzień 5.

### Zadanie 1.

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



### Zadanie 2.

- Weź **kartkę papieru i ołówek.**
- **Wypisz na kartce 10 skojarzeń do słowa: słońce.**
- Każde skojarzenie jest **dobre**, najważniejsze żeby było ich 10 (np. skojarzenia do wyrazu **las**: drzewa, dzik, jagody, spacer, ptaki, mech, labirynt, grzyby, drewno, szum liści).