

ĆWICZYMY MIĘSIĘ UWAGI

W tym tygodniu zapraszam Was do ćwiczeń uwagi. Zachęcam, aby każdego dnia wykonywać jedno zadanie. W przypadku, gdy nie ma możliwości wydrukowania tych zadań zachęcam rodziców do przerysowania. Nie zajmie to dużo czasu i pracy. Powodzenia!

SUPERUWAGA

Oto ćwiczenie, które będzie wymagało całej Twojej uwagi. Składa się z kolorowanki i zabawy.

1. Pokoloruj pierwsze słowo na niebiesko, drugie na zielono, trzecie na czerwono, czwarte na żółto.

CZERWONY

ZÓŁTY

NIEBIESKI



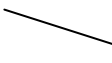





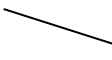




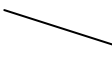






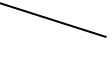





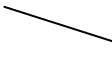





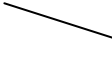

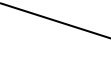

ZIELONY

2. Powiedz jakiego koloru jest każde ze słów, nie zwracając uwagi na sens samego wyrazu. Jeśli jeszcze nie umiesz czytać, zrobisz to z łatwością. Jeśli już umiesz czytać, zobaczysz, że Twój mózg ma ochotę podać znaczenie słowa, a nie kolor. Pokaż to zadanie rodzicom lub starszemu rodzeństwu, ciekawe jak im pójdzie. Powodzenia!


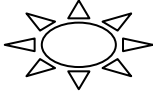



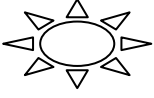
OBSERWUJĘ

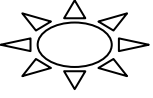


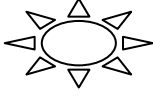


Uważna obserwacja jest sztuką, której można się nauczyć, tak jak gry na instrumencie i uprawiania sportu. Dzięki obserwacji lepiej poznasz otaczający Cię świat.


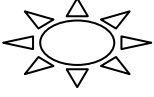

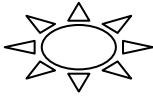


1. Przyjrzyj się tym obrazkom i znajdź poniżej dokładnie taki sam rząd jak ten pogrubiony. Powodzenia!






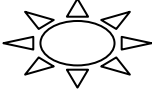


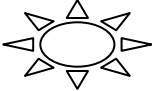
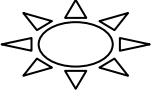


					
					
					
					
					
					

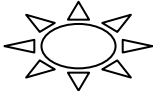







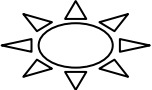


2. Oto małe sudoku. Uzupełnij kratki w taki sposób, żeby w każdej linii poziomej i pionowej każdy obrazek wystąpił tylko raz. (Przedstawiam kilka poziomów trudności, proszę wybrać odpowiednie dla dziecka.) Powodzenia!






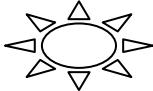





		
		
		


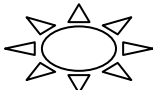


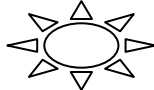






		
		
		

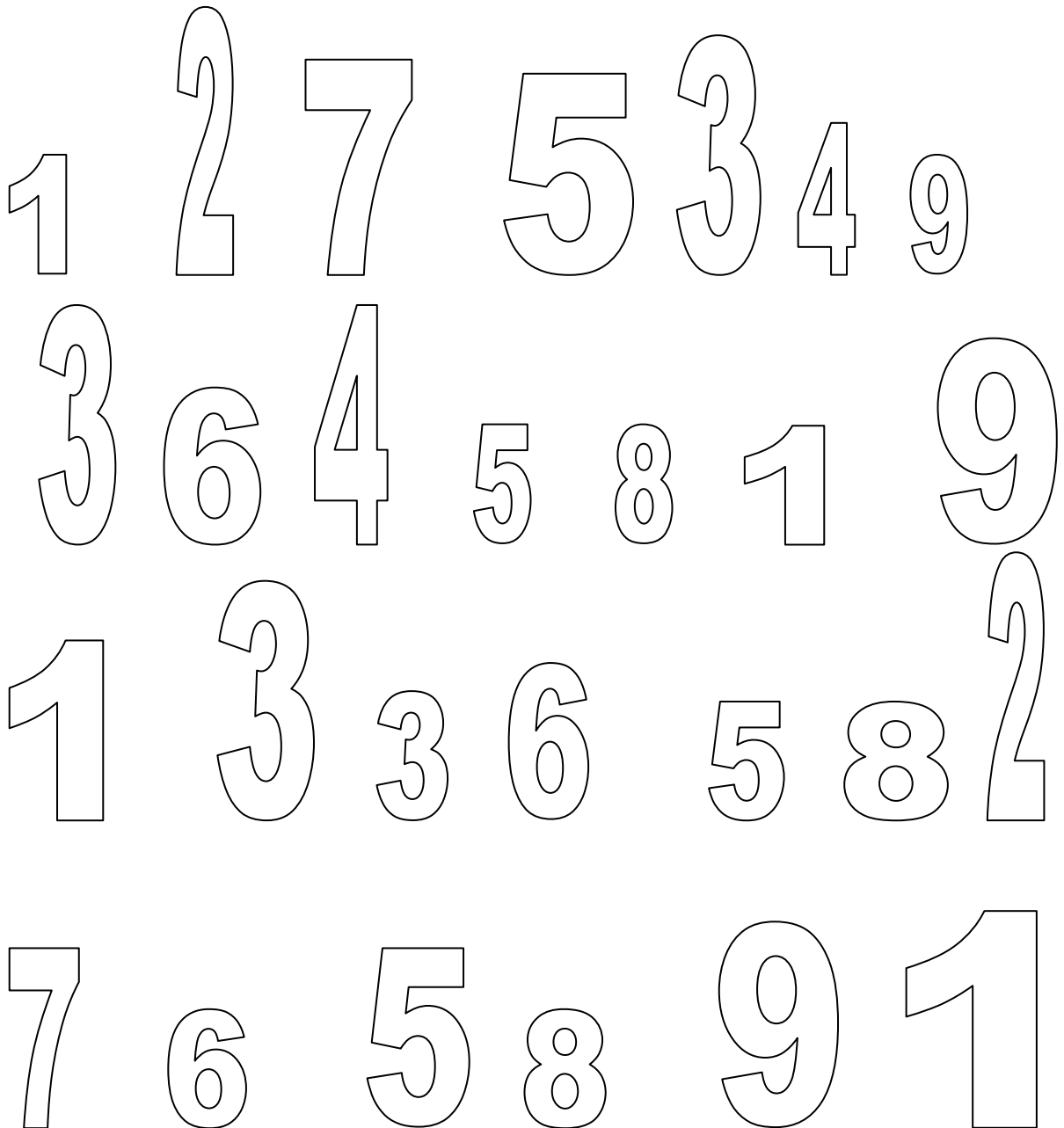
			
			
			
			

SKUPIAM SIĘ

Kiedy obserwujemy coś uważnie, jesteśmy skoncentrowani. Koncentracja to inne określenie na skupienie.

1. Pokoloruj te same cyfry na ten sam kolor. Powodzenia!
2. Policz i zapisz ile jest na obrazku poszczególnych cyfr. Powodzenia!

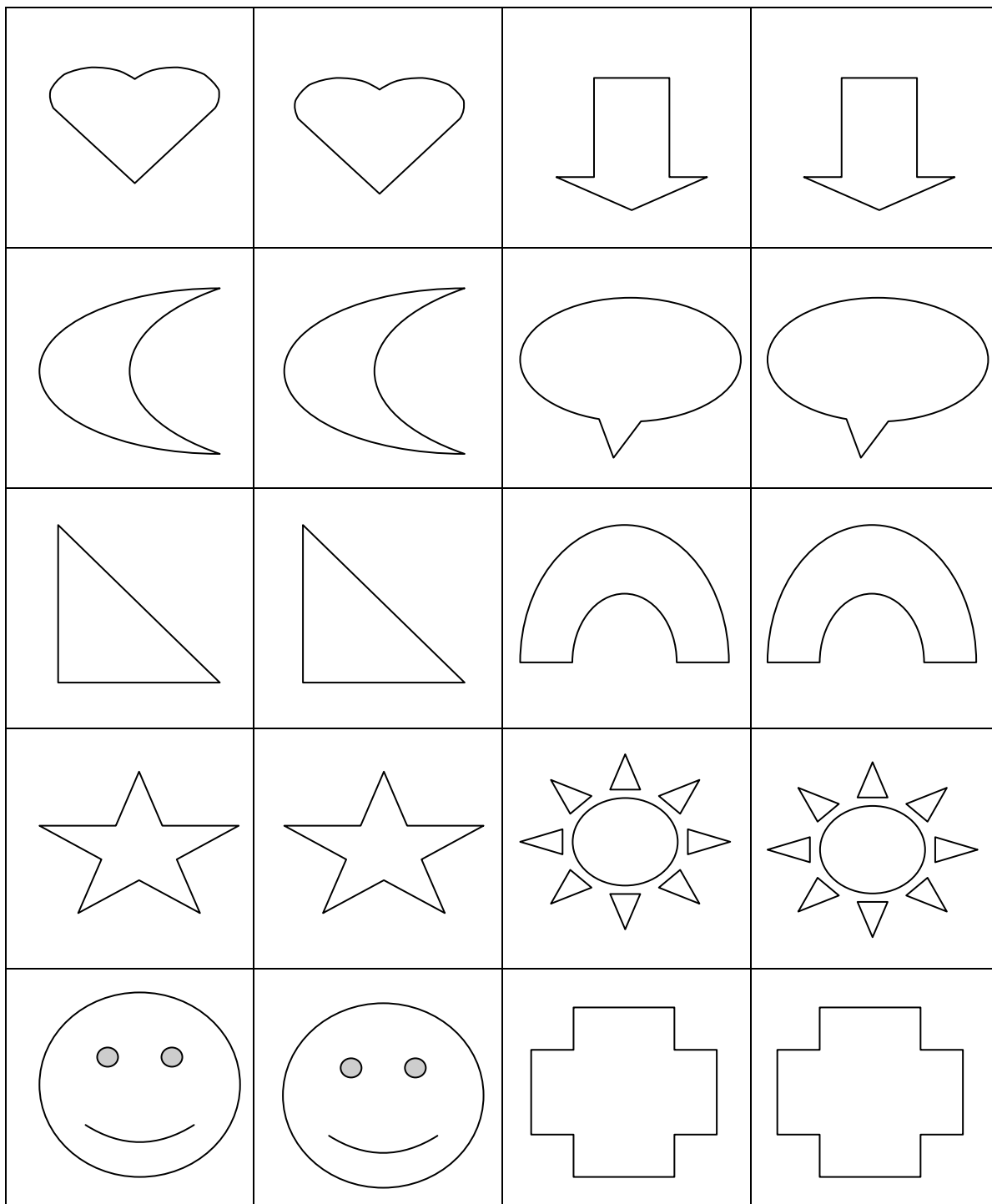
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	



ĆWICZĘ MIĘSIEŃ PAMIĘCI

W naszej pamięci jest sporo dziur. Często zapominamy różne rzeczy, ale możemy ćwiczyć „mięsień” naszej pamięci, jeśli będziemy bardzo uważni.

1. Zaprosz rodziców lub rodzeństwo do zagrania w Memory. Wygrywa gracz, który zbierze najwięcej par takich samych kart. Powodzenia!
2. Jeżeli nie masz w domu Memory, to nic nie szkodzi- możesz szybko je zrobić. Wystarczy wydrukować i wyciąć poniższe karty lub przygotować takie karty samemu. Powodzenia!



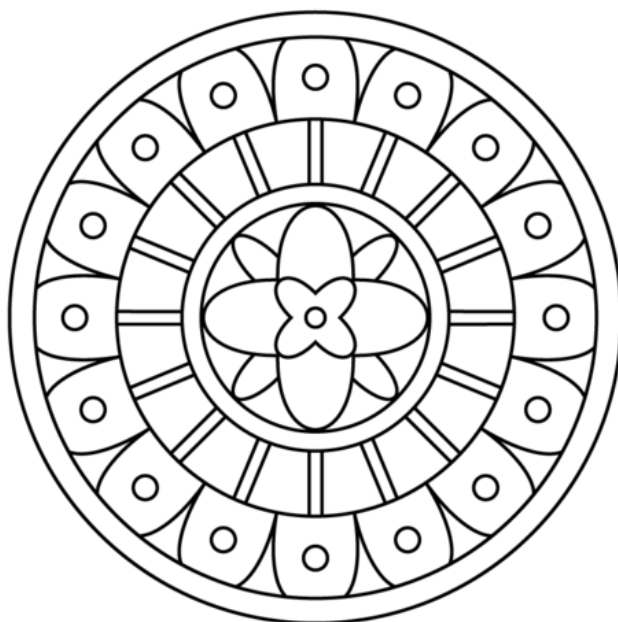
KOLORUJĘ I TWORZĘ MANDALĘ

Mandala to kolisty rysunek, który pomaga w koncentracji. Spróbuj stworzyć własną mandalę, a następnie ją pokolorować, zaczynając od środka. Powodzenia!

Poniżej przedstawiam przykładowe wzory.



źródło: <http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/mandala-ze-wzorem-w-serca>



źródło: <http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/mandala-ze-wzorem-abstrakcyjnym>

Na podstawie: Eline Snel „Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness.”