

Psycholog szkolny poleca:

KREATYWNE ĆWICZENIA

NA KAŻDY DZIEŃ TYGODNIA



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

Zapraszam do aktywnego spędzania czasu wolnego:

jeden dzień – jedno kreatywne ćwiczenie pobudzające myślenie twórcze,
poprzedzone rozgrzewką umysłową.

Najwytrwalsi uczniowie, którzy wykonają wszystkie pięć zadań zaplanowanych
na ten tydzień otrzymają **dyplom uczestnictwa w treningu kreatywności online.**

Wypełnione zadania wyślij na e-maila psychologa szkolnego:

psycholog.sp1piechowice@gmail.com



Dziękuję

PONIEDZIAŁEK



R O Z G R Z E W K A U M Y S Ł O W A :

Wypisz na małych kartkach litery polskiego alfabetu (pomiń: a, ć, ę, ś, ń, ó, v, x, v i q, ź, ż). Następnie złóż karteczki tak by nie było widać, co na nich jest napisane. Stworzone w ten sposób „losy” wrzuć do koszyczka, pudełka lub kapelusza. Wylosuj jedną literę.

Wypisz na kartce najwięcej słów rozpoczynających się na tę literę.

ĆWICZENIE 1.



Weź dużą białą kartkę (przynajmniej formatu A4) i kolorowe pisaki, kredki lub długopisy.

Narysuj miasto o nazwie:

- ✓ **Okrągłakowo** – gdzie wszystko jest okrągłe;
- ✓ **Cukierkowo** – gdzie wszystko jest związane z cukierkami i słodyczami;
- ✓ **Muzykowo** – gdzie wszystko jest związane z muzyką.



WTOREK

ROZGRZEWKA UMYSŁOWA:

Wypisz na małych kartkach litery polskiego alfabetu (pomiń: a, ć, ę, ś, ń, ó, v, x, v i q, ź, ż). Następnie złóż karteczki tak by nie było widać, co na nich jest napisane. Stworzone w ten sposób „losy” wrzuć do koszyczka, pudełka lub kapelusza. Wylosuj dwie litery.

Pierwsza z nich ma być pierwszą literą słowa, a druga ostatnią.

Wypisz jak najwięcej takich słów.



ĆWICZENIE 2.



Ćwiczenie polega na stworzeniu jak najkrótszego łańcucha łączącego dwa podane słowa.

Przykład:

Dwa słowa z początku i z końca: **Szopen, biurko**

Długi łańcuch: **Szopen** – muzyka – melodia – nuty – pięciolinia – zeszyt – papier – dokumenty – **biurko**

Krótszy łańcuch: **Szopen** – nuty – papier – **biurko**

Najpierw stwórz długie łańcuchy skojarzeń między dwoma słowami, podanymi na kolejnym slajdzie, a następnie skróć je, jak tylko to możliwe:

Stwórz łańcuchy łączące poniższe słowa:

- ✓ Słowacki – zszywka;
- ✓ księgowa – kaloryfer;
- ✓ kot – konewka;
- ✓ korale – mieszkanie;
- ✓ pożywienie – kurtka;
- ✓ kredka – burza.



ŚRODA



ROZGRZEWKA UMYŚLOWA:

Wypisz na małych kartkach litery polskiego alfabetu (pomiń: a, ć, ę, ś, ń, ó, v, x, v i q, ź, ż).

Następnie złóż karteczki tak by nie było widać, co na nich jest napisane.

Stworzone w ten sposób „losy” wrzuć do koszyczka, pudełka lub kapelusza.

Wylosuj jedną literę.

- ✓ Wypisz na kartce jak najwięcej **rzeczowników**, które rozpoczynają się na tę literę.
- ✓ Potem wypisz jak najwięcej **czasowników**, które rozpoczynają się na tę samą literę.
- ✓ Na koniec wypisz jak najwięcej **przymiotników** rozpoczynających się na wylosowaną literę.

ĆWICZENIE 3.

Ćwiczenie polega na stworzeniu **opowiadania, którego każde słowo zaczyna się na określonej literę**. Nie wolno dodawać wyrazów zaczynających się na inne litery.

Do wykonania tego ćwiczenia możesz wykorzystać losy z literami, przygotowane do rozgrzewki umysłowej.

Przykład:

„**P**ingwiny **p**oznańskie **p**rzemaszerowały **p**lacami **P**oznania, **p**ostulując **p**rawo **p**iszczenia **p**owszechnego...”



CZWARTEK

ROZGRZEWKĄ UMYSŁOWA:

Wypisz na małych kartkach litery polskiego alfabetu (pomiń: ą, ć, ę, ś, ń, ó, v, x, v i q, ź, ż).

Następnie złóż karteczki tak by nie było widać, co na nich jest napisane.

Stworzone w ten sposób „losy” wrzuć do koszyka, pudełka lub kapelusza.

Wylosuj jedną literę i korzystając z tabeli na kolejnym slajdzie zagraj w „**Państwa miasta**”.

Włącz stoper i jak najszybciej uzupełnij pierwszy wiersz tabeli – wypisz: państwo, miasto, kolor, film, książkę, owoc, ptaka i gwiazdę, które zaczynają się na wylosowaną literę.

W ostatniej kolumnie zanotuj swój czas. W kolejnych próbach staraj się dążyć do jak najszybszego uzupełnienia każdego wiersza w tabeli.

Jeśli wylosowana litera się powtórzy, musisz wymyślić nowe słowo w każdej kategorii.

Możesz zaprosić do zabawy najbliższych!

Bardziej zaawansowana wersja obejmuje większą liczbę kategorii: np. roślina, zwierzę, imię, rzecz, sport, góra, dawna postać, bohater książki, bohater filmu, zawód, rzeka.



ĆWICZENIE 4.

Ćwiczenie polega na stworzeniu **wszystkich możliwych definicji danej rzeczy**.

Obiekty te powinny być nam dobrze znane – mogą to być np. przedmioty codziennego użytku.

Oczywiście ważne jest, aby tworzone definicje były jak najbardziej nietypowe i zaskakujące.

Wypisz jak najwięcej definicji następujących przedmiotów:

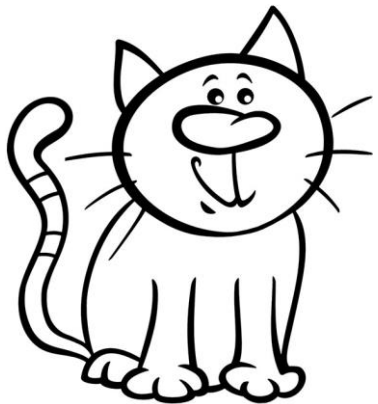
but; dom; praca; koło; łóżko; niebo; cytryna; laptop.



W zaawansowanej wersji tego ćwiczenia możesz również uzasadnić opracowane definicje,

np. cytryna to utrudniacz poprawnego mówienia, ponieważ wykrzywia twarz i wywołuje ślinotok.

PIĄTEK



ROZGRZEWKA UMYSŁOWA:

Wypisz na małych kartkach litery polskiego alfabetu (pomiń: a, ć, ę, ś, ń, ó, v, x, v i q, ż, ź).

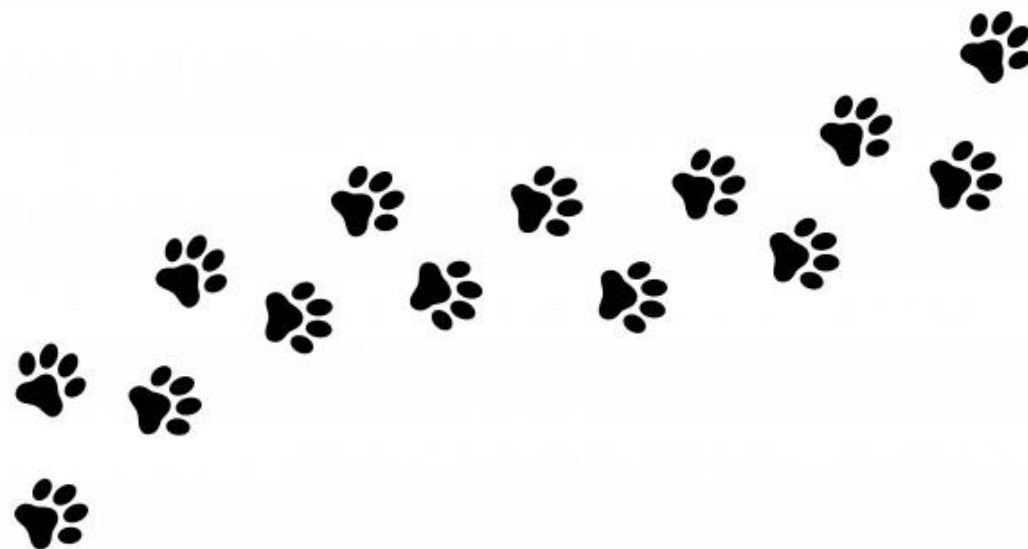
Następnie złóż karteczki tak by nie było widać, co na nich jest napisane.

Stworzone w ten sposób „losy” wrzuć do koszyczka, pudełka lub kapelusza.

Wylosuj jedną literę. Ma ona teraz stanowić **pierwszą literę ciągu określeń, którymi możesz opisać tytułowego „kota mistrza”**.

Przykładowo, jeżeli wylosowałaś **D**, taki ciąg mógłby wyglądać następująco:

- ✓ kot mistrza jest **duży**;
- ✓ kot mistrza jest **drogi**;
- ✓ kot mistrza jest **dramatycznie chudy**;
- ✓ kot mistrza jest **drabiną przygnieciony**;
- ✓ ...



ĆWICZENIE 5.

Wypisz wszystkie pomysły, które przyjdą Ci do głowy w odpowiedzi na poniższe pytania:

- ✓ Co smakowałyby lepiej, gdyby było słodsze?
- ✓ Co byłoby lepsze, gdyby było głośniejsze?
- ✓ Co byłoby ciekawsze, gdyby je odwrócić o 180°?
- ✓ Co byłoby szczęśliwsze, gdyby było bardziej kolorowe?
- ✓ Co byłoby bardziej interesujące, gdyby było mniej widoczne?
- ✓ Co byłoby zdrowsze, gdyby mogło tańczyć?
- ✓ Co byłoby miłsze, gdyby potrafiło śpiewać?
- ✓ Co byłoby bardziej przyjazne, gdyby było wolniejsze?



