

Psycholog szkolny poleca:

TYGODNIOWY TRENING KONCENTRACJI UWAGI



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

Zapraszam do aktywnego spędzania czasu wolnego:

jeden dzień – jedno ćwiczenie wzmacniające koncentrację uwagi.

Najwytrwalsi uczniowie, którzy wykonają wszystkie pięć zadań zaplanowanych na ten tydzień otrzymają **dyplom uczestnictwa w Treningu Koncentracji Uwagi online.**

Wypełnione zadania wyślij na e-maila psychologa szkolnego:

psycholog.sp1piechowice@gmail.com

Dziękuję

PONIEDZIAŁEK

Zadanie: Labirynt

W poniedziałek zachęcam do rozwiązywania labiryntu.

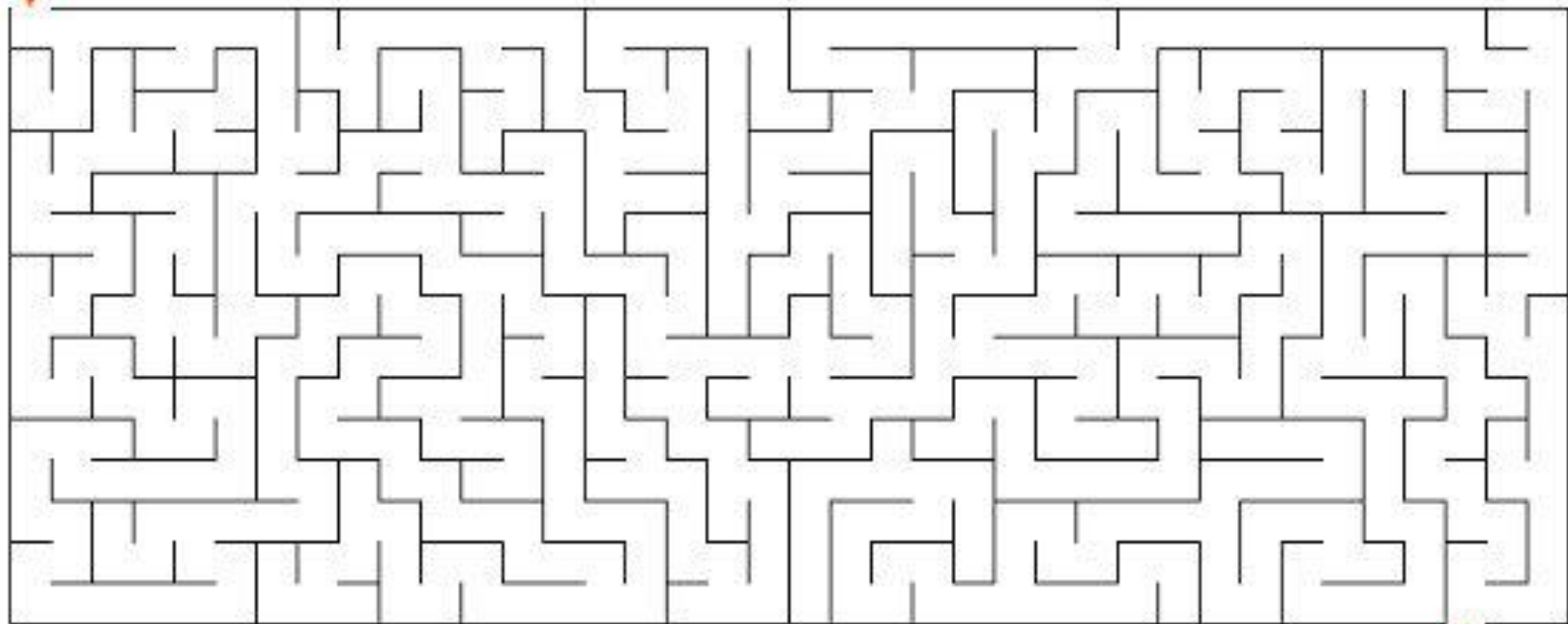
Na kolejnym slajdzie znajdziesz przykładowe propozycje.

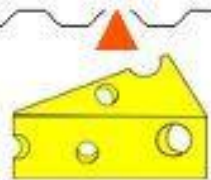
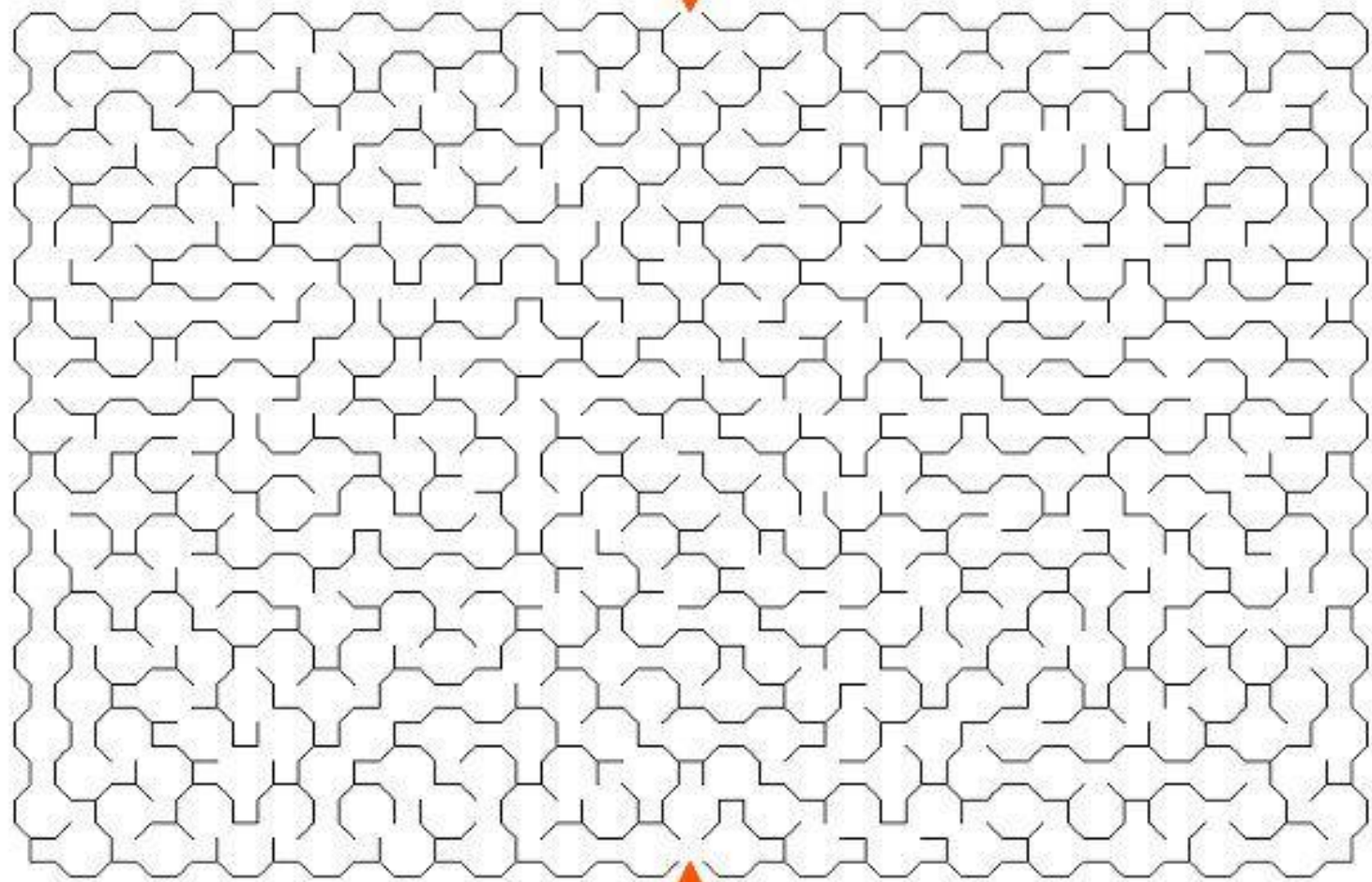
Jeśli chcesz, możesz wybrać inny labirynt,
który znajdziesz samodzielnie w Internecie.

A może masz ochotę stworzyć własny labirynt?

Dobrej zabawy 😊







WTOREK

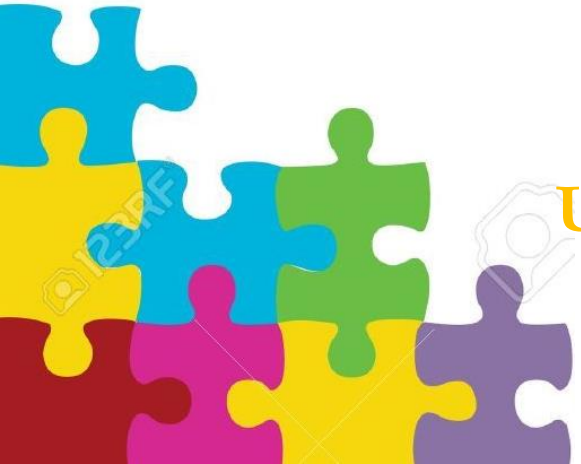
Zadanie: Puzzle

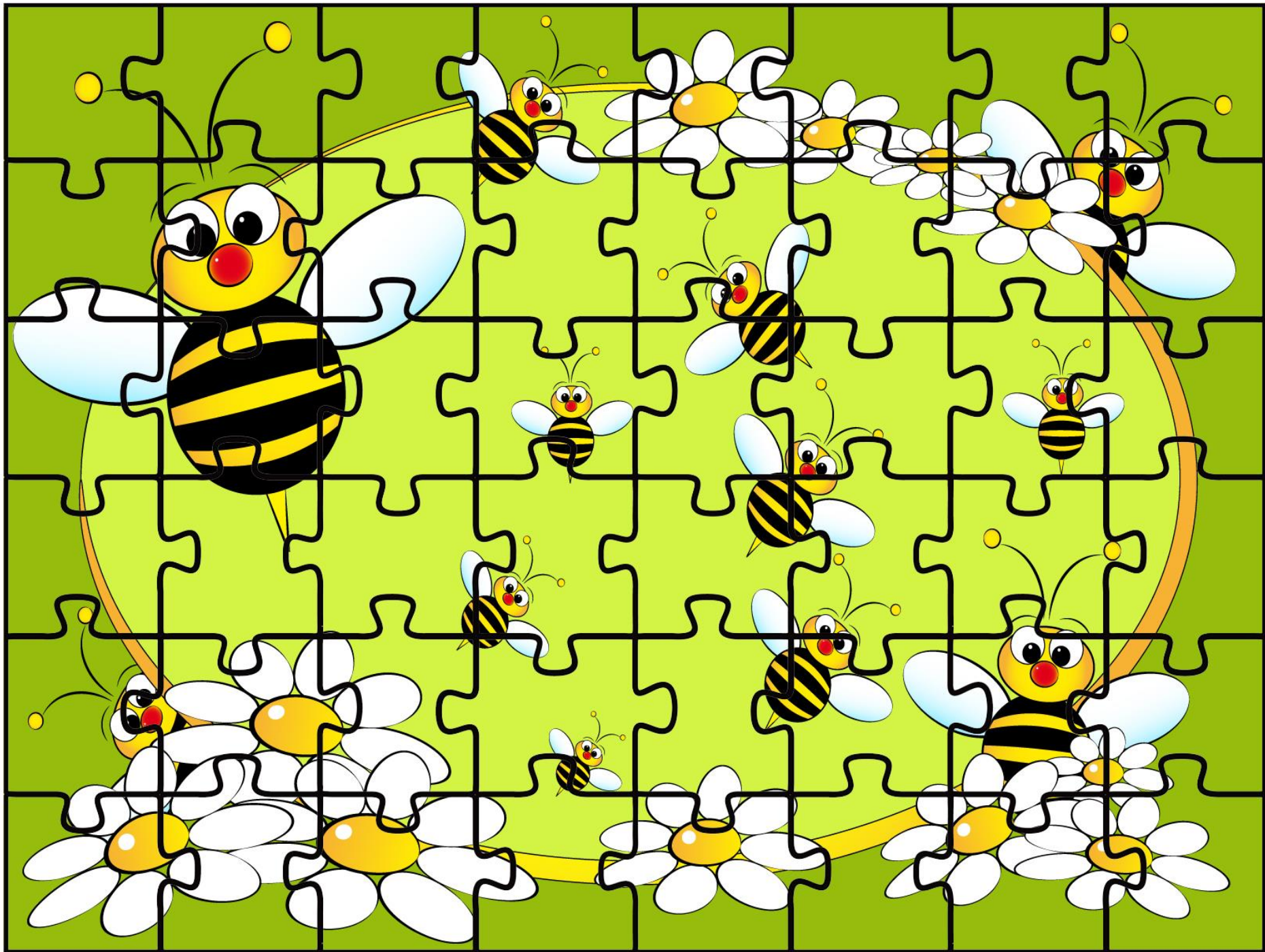


Dzisiaj zapraszam do ułożenia puzzli 😊

Jeśli nie masz w domu żadnej układanki proponuję wydrukować przykładowe puzzle, które znajdują się na kolejnym slajdzie lub stworzyć własną układankę.

Uwaga: do zabawy możesz zaprosić najbliższych.





ŚRODA

Zadanie: Rysowanie oburącz

Zadanie na dziś:

rysowanie obrazka obiema rękami jednocześnie.

Przygotuj połowę rysunku (do wyboru na kolejnych slajdach):

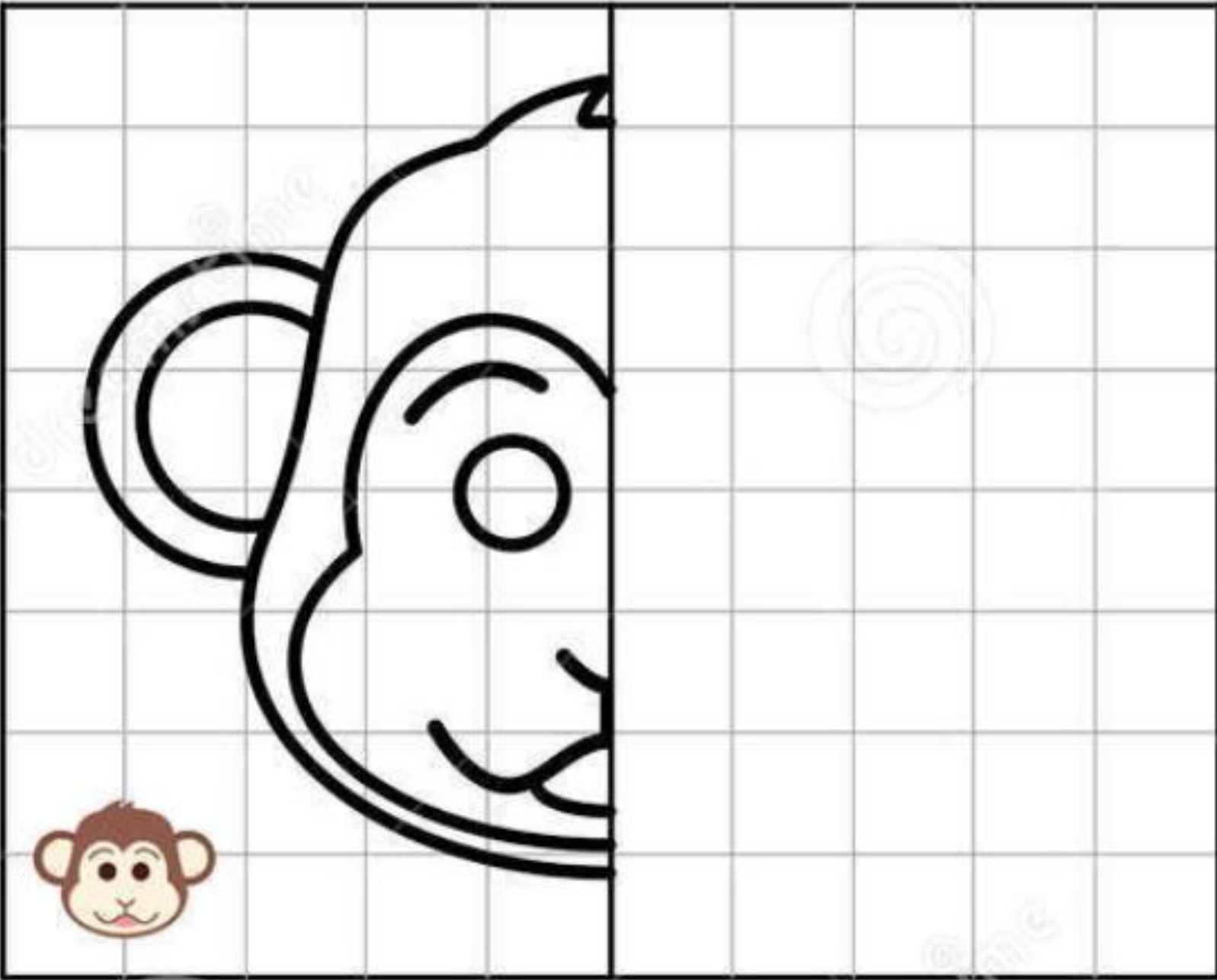
jedną ręką kreśl po śladzie a drugą, w tym samym czasie,

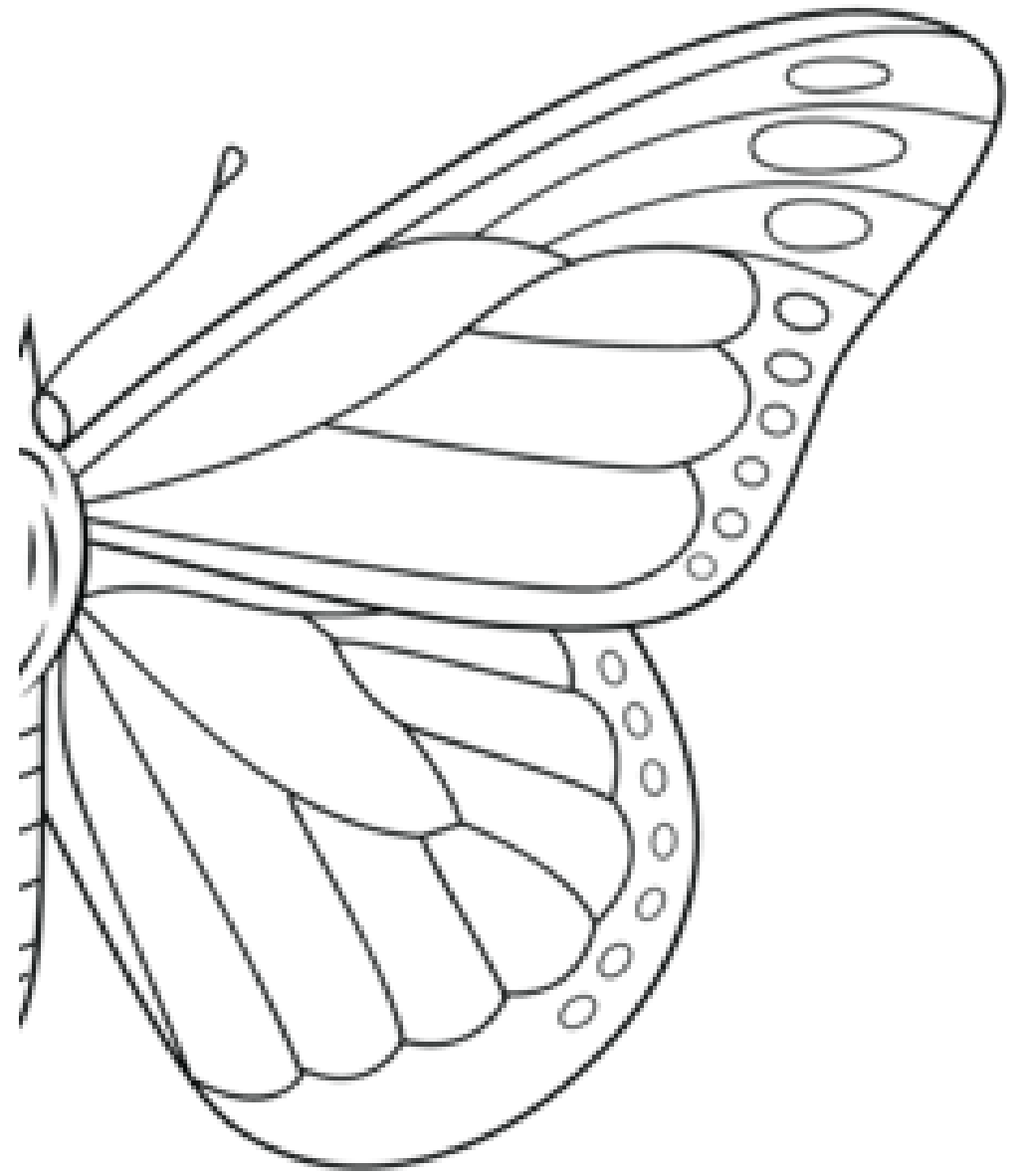
staraj się zrobić odbicie lustrzane obrazka.



Możesz spróbować też podzielić arkusz papieru na pół, wziąć w obie dłonie pędzel z farbą/

marker/ flamaster i jednocześnie samodzielnie kreślić lustrzane linie.





CZWARTEK

Zadanie: Nauka żonglowania



Dziś czeka Cię prawdziwe **wyzwanie!**

Wystarczą dwie lub trzy piłeczki

(zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem).

Nie ma na co czekać: **spróbuj!**

Na kolejnych slajdach znajdziesz kilka wskazówek jak opanować tę trudną sztukę.

Powodzenia 😊



Pamiętaj jednak, że nauka zonglowania nie jest najłatwiejszym zadaniem i wymaga systematycznych ćwiczeń.

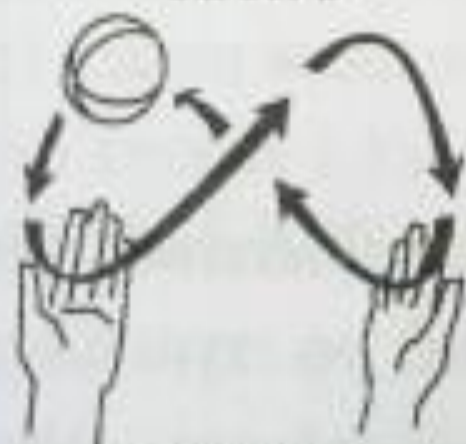


Ważne, że spróbujesz podjąć to wyzwanie,
a popełnianie błędów zdarza się każdemu.

Trzymam kciuki 😊

SAMODZIELNA NAUKA ŻONGLOWANIA

Krok 1



1 piłeczka

Krok 2



2 piłeczki

Krok 3



3 piłeczki

zaawansowane



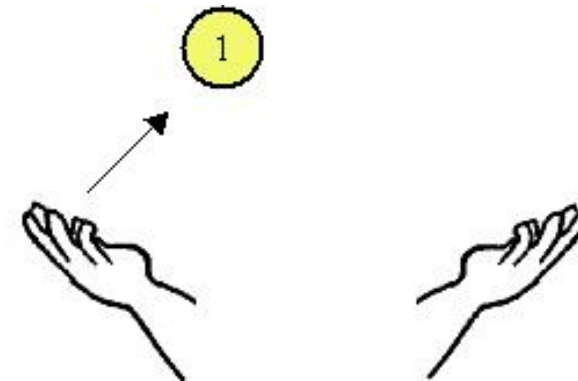
3 piłeczki

Etap I: Postawa ciała

- stań wygodnie, luźno w rozkroku, ustaw nogi na szerokości ramion
- dłonie trzymaj na wysokości bioder, odwrócone spodem do góry, blisko ciała
- oczy patrz przed siebie w dowolny punkt na wysokości czoła



Etap II: Kaskada



Jest to podstawowa technika nauki żonglowania.

Przerzucaj jedną piłkę z ręki do ręki – nieco nad głową, wodząc wzrokiem. Dzięki tej metodzie obserwujesz tor ruchu piłeczki, przyzwyczajasz swoje dłonie do łapania i precyzji ruchów. Ważne, abyś jak najmniej poruszał dłońmi w fazie łapania piłeczki.

Staraj się rzucać tak, aby piłka trafiała do środka dłoni.

Etap III: Dwie piłki



Bardzo ważny i zarazem najtrudniejszy etap nauki żonglowania.

Chwyć dwie piłki – po jednej każdą dłonią, skierowaną do góry.

Rozluźnij się całkowicie, następnie wyrzuc piłkę z jednej ręki w stronę drugiej.

Kiedy piłka będzie wpadała do drugiej dłoni, wyrzuc piłkę z drugiej ręki.

Pamiętaj, aby zawsze wyrzucać piłki do góry, a nie przekładać je z ręki do ręki.

Pamiętaj też, że obie piłki trzeba wyrzucać na takie same odległości: w przeciwnym razie jedna z rąk musi się pośpieszyć, aby złapać drugą piłkę, co okazuje się bardzo kłopotliwe.

Po dwóch rzutach zrób przerwę. Bardzo ważną zasadą jest głośne liczenie przy wyrzucie pierwszej i drugiej piłki: dzięki temu mózg rytmizuje ruchy rąk.

Etap IV: Trzy piłki

Weź dwie piłki w dominującą dłoń, a trzecią – w drugą dłoń.

Najpierw wyrzuc piłkę z tej ręki, która trzyma dwie piłki.

Gdy pierwsza piłka osiągnie najwyższy punkt nad głową,
wyrzuc piłkę z drugiej ręki, a następnie dodaj trzecią.

Staraj się liczyć do trzech, aby zrytmizować wyrzuty.



A dla osób bardziej zaawansowanych:

<http://jakzonglowac.pl/lista-trikow.html>



PIĄTEK

Zadanie: Gra planszowa



Wybierz swoją ulubioną grę planszową
i zaproś **najbliższych** do wspólnej zabawy!



Miłego dnia 😊



Inspiracja...





Gratuluję wytrwałości i zaangażowania! 😊

Czekam na potwierdzenia wykonanych zadań
i zapraszam do udziału w kolejnym Tygodniowym Treningu...!