

Witaj Drogi Uczniu!

Tym razem w ramach ćwiczeń mam kilka wyzwań.

1. Wykonaj ćwiczenie relaksacyjne „Moc góry” z linku poniżej. Potrzebujesz wygodnego i spokojnego miejsca. Postępuj zgodnie ze wskazówkami zamieszczonymi w nagraniu. <https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY>

Jeżeli Ci się spodoba zachęcam Cię do codziennego treningu uważności.

1. Zagraj w wybraną grę planszową lub karcianą z co najmniej jednym członkiem rodziny. Jeżeli nie masz żadnych gier proponuję gry, do których potrzeba tylko kartki i długopisu np. państwa i miasta lub statki. Jeżeli grasz regularnie, brawo! Trenujesz tym samym spostrzegawczość, logiczne myślenie, a do tego dobrze się bawisz.
2. Czytaj. Czytaj to co Cię ciekawi i interesie.

Miłej zabawy.

Pedagog szkolny