** Dzień dobry Dziewczynki Młodsze i Starsze!**

**Święta, święta i… po świętach.**



Wzywają nas obowiązki…

Po wypoczynku, słodkim lenistwie, przyda się nieco **koncentracji**.

Jest niezbędna, by nie marnować czasu, bo *„w rękach mamy tygodnie”* do końca roku szkolnego. Aby przejść do następnej klasy trzeba **zaliczyć** ten semestr zbierając dobre oceny już teraz, drogą *online.*

Przesłanie na dziś:

Jestem spokojna i skoncentrowana. Pracuję!

**Ćwiczenie – Fotografowanie**

**(wg. H. Teml, Relaks w nauczaniu)**

***Połóż dłonie na udach, zamknij oczy. Wyobraź sobie, że głowa to aparat fotograficzny. Kiedy otwierasz oczy, to rejestrujesz obraz – jak aparat fotograficzny. Kiedy zamykasz oczy – obraz ten zostaje w twojej głowie. Otwórz oczy i zarejestruj pierwszy obraz, na który spojrzysz (5 sekund). Ponownie zamknij oczy i wyobraź sobie zapamiętany obraz (10 sekund). Otwórz oczy i „zrób zdjęcie” innemu przedmiotowi (5 sekund). Zamknij oczy i „wywołaj” obraz w głowie (10 sekund). Spróbuj przywołać w pamięci wszystkie sfotografowane przedmioty po kolei. Pobaw się teraz tymi przedmiotami (20 sekund).***

**Po wykonanym ćwiczeniu pomyślcie (napiszcie do nas ☺)**

**- Jak się czułyście, wykonując ćwiczenie?**

**- Jak się czułyście po wykonaniu ćwiczenia?**

**- Czy miałyście trudność z zapamiętaniem przedmiotów?**

**- Czy podobało Wam się ćwiczenie?**

**\* Pamiętajcie, jesteśmy dla Was! Gdy potrzebujecie pomocy w nauce, rozmowy, dobrej rady…**

**\*\* Dotrzymujcie terminów, odsyłajcie prace i zadania szkolne.**

**\*\*\* Przestrzegajcie higieny, pamiętajcie o bezpieczeństwie (maseczki, rękawiczki) i #pozostańcie w domu!**