

## Poniedziałek

---

Zrób listę 5 krajów lub miast, do których chciałbyś(-abyś) pojechać.

Dopisz do listy miejsce, które wskażesz palcem, kręcąc globusem z zamkniętymi oczami. Co chciałbyś(-abyś) wiedzieć o tym miejscu?



.....

.....

.....

.....

.....

## Wtorek

Jesteś na wakacjach. Wychodzisz spod prysznic, potykasz się i prawie łamiesz nogę w kostce. Podaj pięć argumentów na to, że miałeś(-aś) szczęście i nic poważnego się nie stało.

.....

.....

.....

.....

.....

## Środa

---



Żonglowanie angażuje nasze ciało i głowę. Rozwija zdolności poznawcze. Wymaga koncentracji uwagi i umiejętności przewidywania. Możesz wykorzystać piłki do tenisa, kolorowe apaszki lub piłki wypełnione dowolnym granulatem. Spróbuj!

Napisz wiersz o swoim dniu, w którym wszystkie wyrazy rozpoczynają się podanymi literami.

D... Z... D...

P... P...

Z... M... P...

K... R... N...

T... D... S... W...

.....

.....

.....

.....

.....

## Czwartek

## Środa

---



To ćwiczenie wzmacniające pracę twojego mózgu.

- Ściśnij mocno kciuk i palec wskazujący prawej ręki, wykonując znak SUPER.
- Powtórz ten ruch, dociskając kciuk palcem wskazującym, środkowym, serdecznym i małym, jeden po drugim.
- Powtórz ćwiczenie 15–20 razy i zmień rękę.

Zapisz wszystkie dobre myśli, które ci dzisiaj przyszły do głowy.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Czwartek

Wdychaj powietrze przez 5 sekund i wydychaj przez kolejne 5. Robiąc wdech, narysuj kółka, a przy wydechu dorysuj w nich uśmiechnięte buźki. Wypełnij przestrzeń.

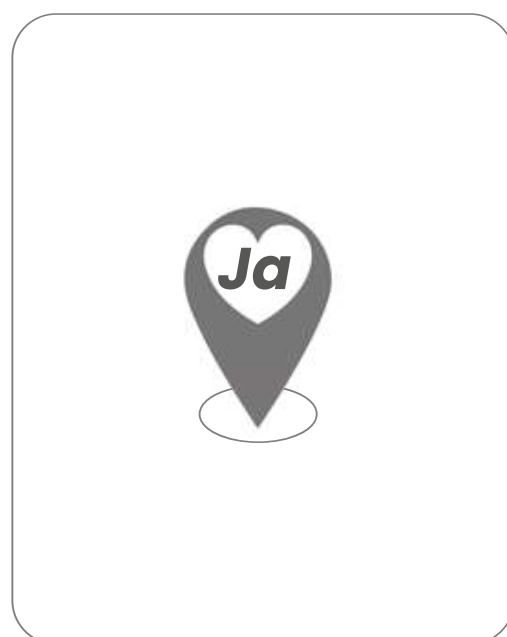
## Piątek

### Sobota

Zerwij dwa różne kwiaty. Zasusz je. Po dwóch tygodniach przyjrzyj się im i wskaż jak najwięcej różnic i podobieństw między zasuszonymi roślinami.

### Niedziela

Istnieje wiele osób, które współtworzą twój dzień, podobnie jak i ty jesteś częścią ich dnia i życia. Zaznacz dowolnym znakiem wokół siebie osoby, z którymi dzielisz swoje życie: rodziców, rodzeństwo, kolegów i koleżanki, instruktorów, trenerów, nauczycieli i innych ludzi spotykanych nawet przypadkowo. Doceń ich obecność.



Wyobraź sobie bójkę twoich rówieśników. Jak byś ją zakończył(-a), mając do dyspozycji w kolejnych próbach:

- damską torebkę,
  - berło,
  - rogala.
- 
- 
- 

## **Piątek**

### **Sobota**

Co jesteś w stanie zrobić, aby zwrócić uwagę na drobne momenty każdego dnia? Zaznacz krzyżykiem.

- Odłożyć telefon, kiedy go nie potrzebujesz.
- Odłożyć telefon, kiedy wydaje ci się, że go nie potrzebujesz.
- Robić tylko jedną rzecz na raz.
- Przyjąć, że nie wszystko jest pewne i oczywiste.
- Zacząć dostrzegać w codzienności inspiracje.

Twój pomysł: .....

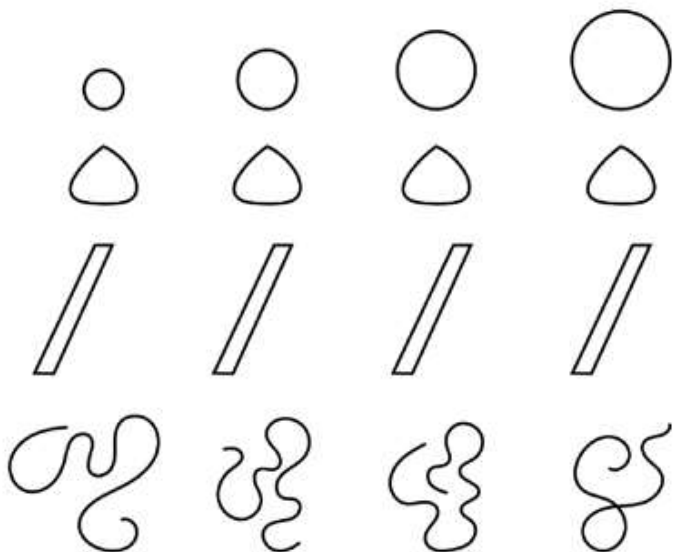
### **Niedziela**

Obserwacja zachodu słońca wyzwala pozytywne emocje. Uspokaja. Zaplanuj na dziś oglądanie zachodu słońca. Zwróć uwagę na własne odczucia.

## Poniedziałek

---

Wymyśl nową atrakcję w centrum rozrywki. Stwórz konstrukcję, z której będą mogli korzystać dorośli i dzieci. Wykorzystaj wszystkie podane kształty.

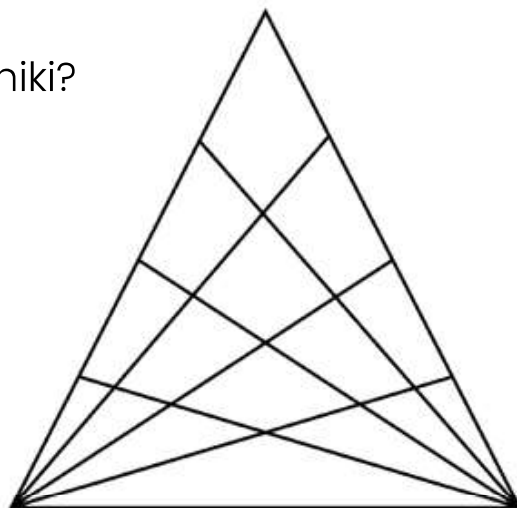


## Wtorek

**Uwaga!** To zadanie ma rozwiązanie.

W plenerze, w lesie, w parku, gdzie chcesz, ułóż z patyków sam lub z kimś podany wzór. Ile widzisz trójkątów różnej wielkości?

Czy macie takie same wyniki?



## Środa

Czy wiesz, że zabawa na huśtawce wpływa na pozytywny rozwój, kształtując równowagę i układ nerwowy? Udowodnione jest, że kilka minut zabawy na huśtawce odpręża i wycisza. Spróbuj! Jak wysoko „dolecisz”?

### Czwartek



Ubrudź się. Namaluj coś palcami lub torebką po zaparzonej herbacie.

### Piątek

Żeby pobudzić mózg do pracy, zrób coś odwrotną ręką niż zwykle.

- Umyj zęby.
- Uczesz włosy.
- Napisz kilka linijek tekstu.
- Zamieszaj zupę w garnku.
- Wytnij coś nożyczkami.

## Sobota

Upiecz ciasto według własnego przepisu, dodając do niego wszystkie swoje ulubione składniki. Udekoruj je nietypowo, zaskakująco i zdumiewająco. Niech będzie tak szalone, jak to tylko możliwe. Zaprosz przyjaciół i sąsiadów na jego degustację.

Narysuj projekt ciasta.

**Uwaga!** To zadanie ma rozwiązanie.

## Niedziela

### Zagadka

W niedzielę rano dokonano przestępstwa. Podejrzani są mieszkańcy sąsiednich domów. Jak myślisz, kogo z nich aresztuje policja na podstawie tych informacji?

- Sąsiad nr 1 gotował obiad.
- Sąsiad nr 2 robił pranie.
- Sąsiad nr 3 był na poczcie.
- Sąsiad nr 4 pielął warzywa w ogrodzie.
- Sąsiad nr 5 oglądał telewizję, pijąc kawę.

Kto popełnił przestępstwo i skąd policja wiedziała, kogo ma aresztować?

-----  
-----  
-----



Dokończ zdanie, używając przymiotników lub określeń rozpoczynających się literą, na której zatrzymała się osoba, wymieniając w myślach alfabet.

- Wakacje są .....
- Szkoła jest .....
- Rodzina jest .....
- Niedziele są .....
- Matematyka jest .....
- Przyjaciele są .....
- Wyjazdy są .....

Każda runda to nowa litera i nowe zdanie.

## **Piątek**

Do wykonania zadania zaproś kolegów/koleżanki.

## **Sobota**

Przygotuj kolorowe czasopisma o różnorodnej tematyce: motoryzacyjne, psychologiczne, dekoratorskie, florystyczne, biznesowe itp.

Każdego z domowników obdaruj czasopismem, po które z własnej woli by nie sięgnął. Zachęć ich w trakcie oglądania magazynów do dokończenia zdania: „Dziwi mnie, że...”. Porozmawiajcie o swoich „zadziwieniach”.

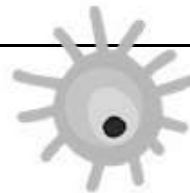
## **Niedziela**

Zanim zjesz dziś kawałek gorzkiej czekolady, połóż kawałeczek na ciepłym talerzyku. Sprawdź, czy ciepła czekolada jest słodsza od zimnej.

## Poniedziałek

---

Wystaw twarz ku słońcu, ku światłu, zwłaszcza o poranku. To sprzyja regulacji twoich zegarów okołodobowych. Twój organizm dostaje wtedy komunikat, że zaczynasz dzień.



## Wtorek

**Uwaga!** To zadanie ma rozwiązanie.

### Zagadka

Stoisz w korytarzu z trzema wyłączonymi włącznikami światła. Widzisz zamknięte drzwi pokoju, w którym są trzy żarówki.

Każdy włącznik włącza dokładnie jedną żarówkę. Nie wiesz którą i nie widzisz żarówek.

W jaki sposób sprawdzisz, który włącznik włącza którą żarówkę, jeśli możesz wejść do pokoju tylko raz?

---

---

---

---