

Projekt „Tablet i fiolka....” – efektywna nauka V a - 25-29.05.20r. Ewa Renkowska

Tymi zajęciami kończymy nasze spotkania z projektu. Pamiętajcie, że każdy człowiek jest wartościowy i jeżeli będzie chciał, to osiągnie wszystko! Nie można nigdy się poddawać!

### 1. Prawdziwe „ja”

Czy masz karteczki samoprzylepne? Jeżeli nie, to przygotuj 10 małych karteczek i taśmę. Napisz na nich przeciwstawne skojarzenia o sobie(jedno na oddzielnej karteczce, np. jestem inteligentny - możesz narysować symbol):

jestem inteligentny



jestem głupi



jestem radosny



jestem smutasem



dobry przyjaciel



zły kolega



itd.

Naklej 10 karteczek w różne miejsca na swoim ubraniu, stań przed lustrem i pomyśl, które karteczki chciałbyś ściągnąć z siebie, żeby być piękniejszym. Więc zdejmij je, zgnieć i wyrzuć do kosza. Spójrz w lustro. Teraz stoi przed tobą prawdziwie piękny Ty.

### 2. Sztuka dawania

Jeżeli chcemy, żeby nasze serca były silne i żebyśmy my sami byli mocni w życiu, żeby w naszym otoczeniu było miło i przyjemnie, nauczmy się dawać radość. A w jaki sposób możemy obdarować innych bez pieniędzy, bez prezentów? Możemy zrobić **domowy łańcuch głasków**. Przygotujmy nożyczki, klej i pocięte paski papieru(pasek-1 cm szerokości, 15 cm długości). Na paskach zapisujemy pochwały, talenty, dobre myśli, swoje uczucia, itp. (wszystko o drugiej osobie, co sprawi jej radość), np. Tato, dziękuję Ci, że dzisiaj....., Mamusiu, Twoje obiady są przepyszne. W zabawie wszyscy domownicy mogą brać udział-oni piszą o Tobie, o sobie nawzajem. Paski łączymy w łańcuch, taki, jaki dawniej robiło się i zawieszało na choinkę. Wieszamy w widocznym miejscu. Paski można doklejać w nieskończoność. Odczytujemy je wspólnie raz w miesiącu lub opracowujecie inne metody- zależy to od was. Gwarantuję radość przy wspólnym odczytywaniu.

### 3. Skoki tygrysa-dalej ćwiczymy

Przygotuj książkę, taką bez obrazków, jeżeli nie masz, to może być podręcznik i wskaźnik. Pamiętaj o podpórce pod książkę, cichej muzyce i o tym, że tylko oczy się ruszają-głowa nie!

- Zrób **gimnastykę oka** - głowa nieruchomo, oczy patrzą w prawo, w lewo, do góry, na dół-powtórz 3 razy.
- **Kartkowanie** - skacz z kartki na kartkę, dotykając wskaźnikiem wyraz na każdej stronie-szybko, ale dokładnie. Szybko przekładaj kartki.
- **Zygzak/wąż** - suń wskaźnikiem po każdej stronie tekstu, robiąc nim ruchy podobne do ruchów wijącego się węża (zaczynij od lewej strony wersu, ciągnij wskaźnik do prawej i jak wąż sphywaj na dolny wers-od prawej płyń do lewej, tam w dół jak wąż na kolejny wers, itd. - wzrok pędzi po wersach za wskaźnikiem-8 minut.
- **Ciągnij wskaźnikiem pod wersem**, staraj się widzieć każdy wyraz, ale nie czytaj, nie musisz pamiętać wyrazów. Stopniowo zwiększaj tempo – 8 minut.
- **Ćwicz codziennie.**

#### 4. Niezapomniane zabawy- warto w nie zagrać

- **Łapanka z piłką**

Osoba staje z piłką pod ścianą i rzuca nią o ścianę, po czym łapie. Wypowiada wierszyk i wykonuje inny chwyt piłki:

- Łapanie – odbijamy piłkę o ścianę i łapiemy.
- Klaskane - odbijamy piłkę o ścianę, klaszczemy w dłonie i łapiemy.
- W tył ręce - odbijamy piłkę o ścianę, obejmujemy się krzyżowo rękami i łapiemy piłkę
- Na serce - odbijamy piłkę o ścianę, krzyżujemy ręce na klatce piersiowej, łapiemy piłkę.
- Pod boczki - odbijamy piłkę o ścianę, łapiemy się pod boki i łapiemy piłkę.
- Za warkoczki - odbijamy piłkę o ścianę, łapiemy za włosy, łapiemy piłkę.
- Ślepe oczka - odbijamy piłkę o ścianę, zakrywamy oczy, łapiemy piłkę.
- Mała świeca – podrzucamy piłkę niewysoko nad siebie i łapiemy.
- Duża świeca - podrzucamy piłkę wysoko nad siebie i łapiemy.
- Baletnica - odbijamy piłkę o ścianę, wykonujemy obrót wokół własnej osi i łapiemy piłkę.
- Chleb do pieca - odbijamy piłkę o ścianę, następnie przeskakujemy nad wracającą piłką.
- Chleb z pieca – wyrzucamy piłkę wymachem spomiędzy nóg(stoimy w rozkroku) i łapiemy po odbiciu od ściany.

W następnej kolejce wykonujemy łapanie i rzucanie jedną ręką. Masz przyjemność z tego, że przeszedłeś wszystkie etapy – dwie ręce, prawa ręka, lewa ręka.

- **Gra w gumę**

Potrzebny 4-metrowy kawałek gumy kupiony w pasmanterii lub gotowa guma do skakania zakupiona w sklepie. Ilość graczy: co najmniej dwoje, najlepiej troje i więcej. W przypadku gry w dwoje, gumę musimy mieć gdzie przywiązać, np. do jakiegoś słupa lub stabilnej drabinki.

Zasady: np. „dziesiątki”-chodzi o skakanie przez gumę umieszczoną najpierw na poziomie kostek, potem łydek, kolan, ud, pośladków, pasa, nawet można dojść do wersji hard-poziom szyi (bez skuchy). A jak to wygląda dokładniej? Dwóch graczy utrzymuje rozciągniętą gumę swoimi nogami. Inne osoby skaczą po kolei do pierwszej skuchy, po czym następuje zmiana skaczącego. Ten, co skusił, w następnej kolejce musi zacząć od poziomu, na którym skończył. Wygrywa ten, który pierwszy zaliczy ostatni poziom. Skaczymy od jedynek do dziesiątek.

- **Gra w sznurek**

Oplątuje się obie ręce sznurkiem, który przeciąga się odpowiednio palcami, druga osoba zdejmuje ten sznurek i oplątuje swoje dłonie w taki sposób, aby sznurek tworzył różne formy przestrzenne. Następnie pierwsza lub kolejna osoba zaplatała ten sznurek, itd. jedna osoba po drugiej.

- **Kamyki**

Do gry potrzebne są drobne kamyczki, które należy w odpowiedni sposób podrzucać i łapać, zaliczając kolejne etapy trudności. Mogą też być do tego kostki do gry w kości, piłeczki z kauczuku. Jednak najlepsze są małe kamyki. Kamyki są rozłożone na ziemi. Biorę jeden kamyk, podrzucam go i w tym momencie chwytam drugi z ziemi, łapiąc ten opadający. Mam już dwa w dłoni, teraz podrzucam te dwa, biorę z ziemi kolejny i łapię te dwa podrzucone, mam trzy, itd. Podrzucam, łapię i biorę z ziemi jedną i tą samą ręką.

- **Zośka**

Zośka – czyli szmaciana piłeczka wypełniona piaskiem, grochem lub ryżem. Grać można wszędzie w domu, na podwórku, w szkole, aż do znudzenia lub zakwasów.

Można grać w pojedynkę – ćwiczyć podbijanie Zośki. Z czubka stopy wyrzucamy piłeczkę w górę i łapiemy również na stopę. Jeśli mamy kompanów do gry, możemy konkurować w zawodach „kto więcej razy podbije” lub stojąc w kole odrzucać Zośkę do siebie – tak aby nie spadła na ziemię. Ten z zawodników, który nie przyjmie Zośki, bo upadnie na ziemię, odpada (inna wersja dostaje punkt karny). Wygrywa ten, kto jako ostatni zostanie w kole (lub ma najmniejszą ilość punktów karnych).

- **Skakanka**

Że na skakance się skacze, wie każdy. Można przeskakiwać przez skakankę obunóż, lajkonikiem, na jednej nodze, krzyżakiem, do przodu, do tyłu, zwyczajnie lub w układach figur. Osoba skacząca lajkonikiem na skakance mówi rymowaną „Pan Sobieski miał trzy pieski, czerwony, zielony, niebieski” lub „Jedzie Walerek na spacer, ile kótek ma rowerek?” Wypowiadając ostatnią sylabę, wyrzuca skakankę do tyłu(za siebie) i nie oglądając się, mówi, ile kroków musi pokonać do skakanki: słoniowych(jak największych), normalnych lub stópek(stopą jedna za drugą). Następnie odwraca się i idzie zadeklarowaną liczbę kroków w stronę skakanki. Jeżeli dosięgnie skakankę, to gra dalej, jeżeli nie, to skacze kolejna osoba. Wygrywa ten gracz, który wykonał jako pierwszy wszystkie zadania.

**Kochani! Wiem, na podstawie rozmów z Wami, że nasze spotkania z projektem w szkole były jedną wielką zabawą, rozwijaniem kreatywności i pewnych umiejętności. Niestety, obecne kontakty już nie wyzwalały tak wielu pozytywnych emocji. Mam jednak**

**nadzieję, że zapamiętacie, jak ważna jest wiara w siebie, w swoje marzenia, w wyznaczony cel w życiu. Miałam frajdę podczas zabawy razem z Wami!**

Pozdrawiam, Ewa Renkowska