Zespół k-k/ Klasa 6/ Jolanta Mleczek

PAMIĘTAJ!

Nie zrażaj się trudnościami,
wszystkie są do pokonania.
Bądź cierpliwy i wytrwały.

Jeżeli nie zdążysz wykonać zadania w podanym czasie nie rezygnuj i pracuj dalej. Sprawdź ile czasu potrzebujesz na wykonanie tego zadania.

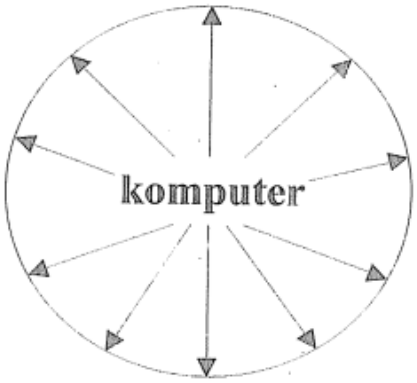
Jeżeli nie masz możliwości wydrukowania wykonaj zadanie na oddzielnej kartce.

Ułóż dziesięć wyrazów siedmioliterowych zaczynających się od podanych w prostokącie dwuliterówek. Czas na wykonanie ćwiczenia – 1 minuta.

LO	MO	FI
KO	KA	KS
WA	DZ	
OB	MŁ	

Do umieszczonego w środku okręgu słowa „komputer" dopisz na końcu strzałek dziesięć terminów, które ci się kojarzą z wyrazem komputer. Czas na wykonanie ćwiczenia – 30 sekund.

Ćwiczenie to wykonaj na oddzielnej kartce.



I jeszcze małe co nieco, czyli relaks.

Sztafeta spojrzeń

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Zamknij (lub zakryj dłonią) jedno oko. Drugie oko skieruj na jakiś blisko położony przedmiot. Przenieś to oko na przedmiot sąsiedni. Wędruj spojrzeniem do coraz dalszych przedmiotów. Zatrzymuj się na każdym przez kilka chwil. Następnie wróć powoli do najbliższego przedmiotu. Powtórz to ćwiczenie, patrząc drugim okiem. Możesz koncentrować się na tych samych lub innych przedmiotach.

Na koniec zamknij oczy, potrzyj je lekko lub nieco mocniej, otwórz je i sprawdź, czy czujesz odprężenie i poprawę samopoczucia. To ćwiczenie może okazać się przydatne, zwłaszcza dla użytkowników komputerów oraz po dłuższym czytaniu.