„Moja książeczka relaksacyjna”.

Polecenie.

Zrób swoją książeczkę relaksacyjną, wykonując ją w oparciu o swoje pomysły, pomysły swojej rodziny i moje, o których zaraz Ci napiszę. Książeczka może mieć tyle stron, ile zbierzesz pomysłów na rozluźnienie. Każdy pomysł zapisz na osobnej kartce, zilustruj najlepiej jak potrafisz.

Pomysły:

1. Chwyć do ręki małą piłeczkę lub gniotka i mocno ściśnij. Po chwili puść i powtórz czynność 5x każdą ręką.
2. Zrób straszną minę. Po chwili przestań i odpręż buzię.
3. Ściśnij piłeczkę między barkiem a głową i puść – 5x z każdej strony.
4. Ściśnij piłkę kolanami, potem puść – 5x .
5. Nabierz powietrza nosem, wstrzymaj oddech, a potem wypuść powietrze ustami – 5x.

Jak Ci poszło? Czy jesteś zrelaksowany?/-a? Teraz Twoje pomysły.

Powodzenia.

„Moja giełda pomysłów”.

1. Polecenie.

Wymyśl nowe zastosowanie niżej wymienionych przedmiotów.

Oto one.

|  |  |
| --- | --- |
| ołówek |  |
| łyżka |  |
| spinacz biurowy |  |
| młotek |  |
| kubek |  |
| pasta do zębów |  |
| słoik |  |

1. Polecenie.

Bardzo potrzebujesz tych przedmiotów, ale ich nie posiadasz. Zastanów się i napisz, czym możesz je zastąpić.

Oto one:

|  |  |
| --- | --- |
| Chcę zjeść zupę, ale nie mam łyżki. | Zastąpię ją……………………………. |
| Idę na bal przebierańców. Nie mam stroju. | Włożę ………………………………... |
| Mam pyszny tort, ale nie mam noża. | Podzielę go…………………………... |
| Chcę zostawić wiadomość, ale nie mam czym pisać. | Użyję…………………………………. |
| Zgubiłem klucz. | Dostanę się do domu………………… |