

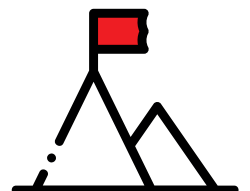


CZERWONY KAPTUREK

ZADANIA

Zdarza się czasem, a może nawet często, że nuda psuje dobry humor. Brak pomysłu na to, co można zrobić w wolnym czasie, skutecznie zniechęca do robienia czegokolwiek. Dlatego warto przypomnieć sobie, jakie czynności kiedyś sprawiały przyjemność i powtórzyć je z nowym zapałem. Poniżej są dwie propozycje - jedna do zrealizowania w domu, druga jest pretekstem do wyjścia na krótki spacer.

Nie musisz traktować opisu zadań dosłownie. Możesz je dowolnie modyfikować, a sam pomysł potraktować jako inspirację. Ważne, żeby przełamać rutynę i zająć czymś głowę.



ZADANIE W DOMU

CEL ZADANIA

ĆWICZENIE PAMIĘCI

POTRZEBNE

album ze zdjęciami, książka z przepisami, wygodny fotel, dobra herbata



Zadanie:

Powrót do zdjęć z dzieciństwa, rodzinnych albumów, przywołanie wspomnień i historii, które kojarzą się z domem, czasem dorastania, rodzicami lub dziadkami. Czy jest może jakaś anegdota, która jest przekazywana z pokolenia na pokolenie? Jeśli tak, może warto ją spisać i przesłać swoim dzieciom lub wnukom.

Efekt:

Częste odtwarzanie wspomnień trenuje pamięć i przywołuje dobre emocje, a spisywanie ich dodatkowo utrwala szczegóły oraz ćwiczy umysł!

Porada:

Jeśli nie możesz sobie niczego przypomnieć, warto zadzwonić do kogoś bliskiego i poprosić o pomoc!



ZADANIE NA ZEWNĄTRZ

CEL ZADANIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

POTRZEBNE

wygodne buty i zeszyt



Zadanie:

Czas na dłuższy spacer do lasu lub na łąkę, zebranie kilku roślin, najlepiej ziół, i wsadzenie je między kartki zeszytu. A po powrocie do domu - przyklejenie i opisanie każdej rośliny z nazwy i właściwości. Taki zeszyt możesz przekazać młodszemu pokoleniu - najlepiej dzieciom w wieku szkolnym, które są na etapie poznawania przyrody.

Efekt:

Cel spaceru nadaje mu większą przyjemność, a eksplorowanie przyrody dostarcza dodatkowych wrażeń. Opisywanie roślin ćwiczy również pamięć.

Porada:

Jeśli któraś ze znalezionych roślin jest jadalna - można zebrać jej więcej, ususzyć i przygotować napar.





NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.