



KARTY DO ĆWICZEŃ

wszystko dobrze się układa!

Karty do ćwiczeń w ramach profilaktyki wypalenia cyfrowego.

Koncepcja: Małgorzata Taraszkiewicz

Rysunki: Maria Nalepa

© 2022

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA

INSTRUKCJA

Ćwiczenia są przeznaczone dla wszystkich,
którzy wiele godzin siedzą przed komputerem:
dla Uczniów i Nauczycieli.

Ale Rodziców także zapraszamy!

Ćwiczenia możecie wykonywać przed lekcją,
w czasie lekcji i pod koniec dnia.

Kiedy tylko chcecie!

Możecie losować kartę z ćwiczeniami, albo
wybierać ćwiczenia według własnych potrzeb.

Albo zaprojektować zestawy ćwiczeń -
inne w każdym tygodniu.

Karty można wydrukować, złożyć i zalaminować -
będą służyły na dłużej.

DBANIE O SIEBIE MA SENS!

© 2022





SKAKANKA

Ktoś jeszcze pamięta jak się skacze na skakance?
To nie jest zabawa tylko dla małych dzieci –
tak rozgrzewają się sportowcy. Nie masz skakanki?
Poskacz w miejscu na jednej nodze, na drugiej,
a teraz na obu!
Wysoko, nisko, może z obrotem w powietrzu :)



ŻONGLOWANIE

Ćwiczenie trudne więc nie zrażaj się zbyt szybko. Oczywiście zaczynamy od dwóch piłeczek, dwóch mandarynek, czy dwóch chust.

Poszukaj w internecie przepisu na żonglowanie. Przyda się na zwiększenie koncentracji uwagi, na uspokojenie. A może okaże się, że jesteś urodzonym mistrzem żonglowania?



PICIE WODY

Woda jest dobra na zmęczenie, na zwiększenie koncentracji uwagi, na poprawę nastroju...

Sprawdź ile wody jest w organizmie człowieka?

Czy wiesz co się dzieje, kiedy człowiek jest odwodniony?

Możesz pić wodę ciepłą lub zimną; z plasterkiem cytryny, mięty i ziarenkiem soli. Pamiętaj soki, napoje gazowane, energetyki jeszcze bardziej odwadniają organizm.



TRZEPAK

Może gdzieś w pobliżu stoi trzepak?

Kiedyś taki trzepak to było centrum zabaw wszystkich dzieciaków z podwórka. Zwisy, fikołki, akrobacje – wszystko to rozwijało kondycję.

Nie ma nigdzie trzepaka? A może masz w domu drążek? Zwisaj – kręgosłup to bardzo lubi!



PSIK-PSIK

Siedzisz długo przed komputerem?
Spryskaj twarz wodną mgiełką, albo co jakiś czas
przemyj twarz zimną wodą.
To orzeźwia, poprawia nastrój i myślenie.



ZACIEMNIENIE

Ile godzin spędzasz przed komputerem?

Na pewno za dużo! Co najmniej raz na godzinę posiedź minutkę z oczami zasłoniętymi dłońmi.

A może kupisz specjalne żółte okulary do pracy z komputerem?



CO JEST ZA OKNEM?

Oderwij wzrok od ekranu komputera i zobacz co jest za oknem. Co jest najdalej? Może wieża, słup elektryczny, drzewo? Patrz raz na ten obiekt, a raz na czubek własnego nosa.

Jeśli kręci Ci się w głowie – wyprostuj się, napij się wody i pooddychaj głęboko kilka razy.



POSIEDŹ SPOKOJNIE

Może usiądziesz na trawie i spokojnie
poobserwujesz co się wokół Ciebie dzieje:
przeleciała mucha? spadł liść z drzewa? biedronka
usiadła Ci na ręce? Wyszukaj wszystkie rzeczy żółte,
a teraz fioletowe...
Których kolorów jest najwięcej w przyrodzie?

© 2022

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA



WYGINAJ ...CIAŁO

Kiedy czujesz lęk, obawy (np. przed jakimś sprawdzianem) potańcz chwilę, aż wytrząśniesz te lęki. Wygłupiaj się, wymyślaj dziwne figury, przesadzaj. Śpiewaj na głos!

© 2022

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA



SZUKAJ ŻÓŁTEGO...

Kiedy chcesz się skoncentrować -- zacznij szukać np. tylko rzeczy żółtych w otoczeniu (albo niebieskich lub innych). Skanuj spokojnie wzrokiem okolicę.



BĄDŹ JAK KOT!

Koty to mistrzowie relaksu!

Obserwuj swojego kota. Pobaw się z nim.

Pomruczcie razem!



LATAJĄCE RYBY!

Zamknij oczy i wyobraź sobie latające ryby.

Ćwicz wizualizację - opowiedz jakie ryby widziałaś?



OWIECZKI

Policz owieczki od 40 do zera: 40, 39, 38 itd.

Możesz też odejmować po 2 lub 3 owieczki: 40, 37, 34 ...

To całkiem trudne!

Ćwiczenie zwiększa koncentrację uwagi :)



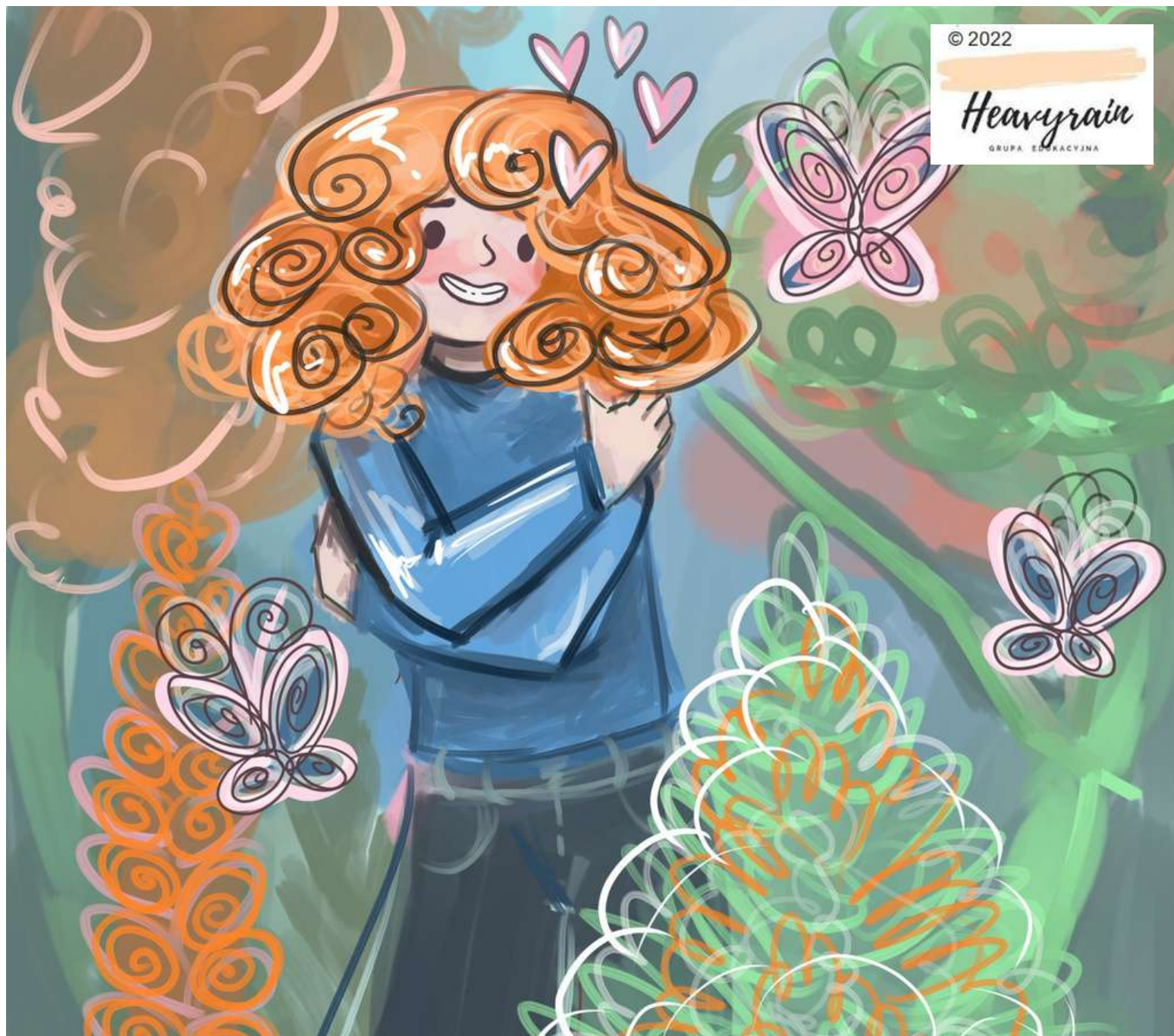
ÓSEMKI OCZAMI

Rysuj leżące ósemki oczami. Twoje oczy będą Ci za to bardzo wdzięczne! Zawsze zaczynaj do góry w lewo i powoli rysuj ósemki. Czujesz jak się oczy relaksują?



DO GÓRY NOGAMI

Po dniu przed komputerem, albo w przerwie lekcji – połóż się z nogami opartymi o drzewo lub ścianę.
Zamknij oczy. Oddychaj głęboko.



ZAPACHY

Wyjdź przed dom i skup się na zapachach, które do Ciebie docierają. Co czujesz? Zamknij oczy. Oddychaj głęboko.



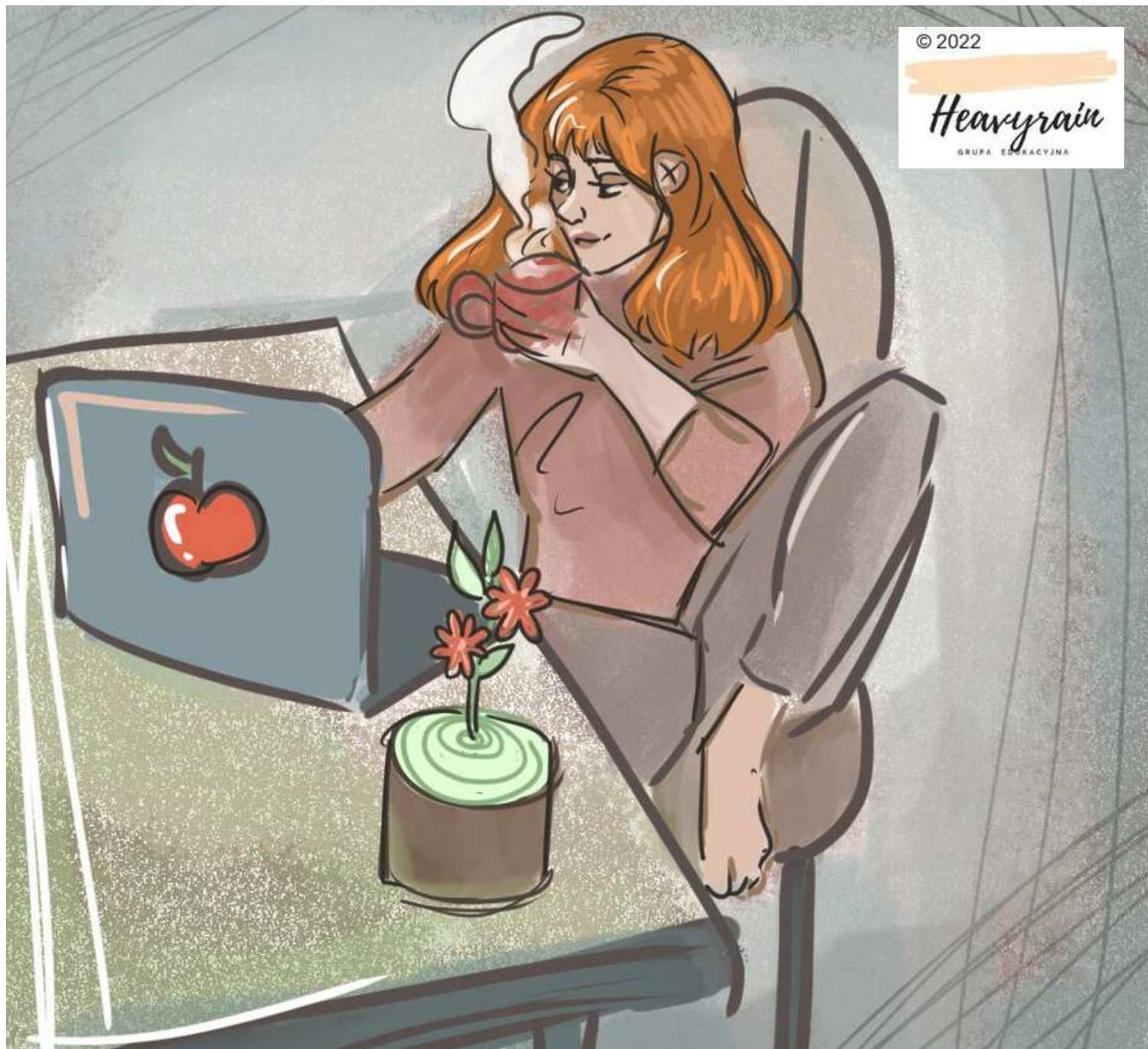
© 2022

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA

NA BOSAKA

Po całym dniu przed komputerem zrób-mały spacer
na bosaka po miękkiej trawie!

Odważni spacerują kilka minut nawet w zimę.



COŚ ZIELONEGO...

Postaw koło komputera mały kwiatek i popatrz na niego raz na jakiś czas. Oczy to lubią!



KROPLE DO OCZU...

Kiedy oczy zaczynają boleć, piec – skorzystaj z kropli do oczu. Oczy muszą być nawilżone i nie lubią długiego wpatrywania się w ekran bez mrugania powiekami.

© 2022

Heavyrain
GRUPA EDUKACYJNA



ROZCIĄGANIE SIĘ...

Już wiesz od kogo możesz się nauczyć rozciągania?
Wyobraź sobie, że jestem kotem ... i do dzieła!



DYRYGOWANIE

Chcesz się skupić, poprawić sobie nastrój i kondycję?
Włącz dowolną muzykę i zacznij dyrygować. Ale koniecznie
z rozmachem, przesadą i z uśmiechem :)