

OPTYMALNY STAN UCZENIA SIĘ KARTY OSU

INSTRUKCJA

Ćwiczenia są przeznaczone dla wszystkich, którzy wiele godzin siedzą przed komputerem - dla Uczniów, 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!

ilustracje: Jaga Kępińska, Dana Kępińska

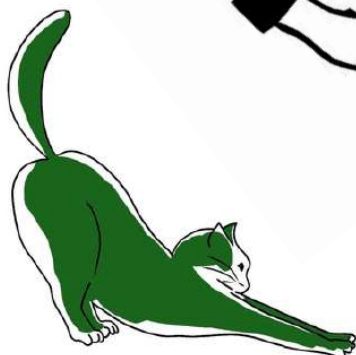
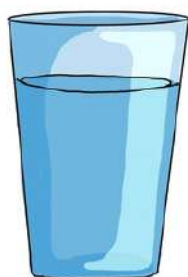


AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Zastój

Po dłuższej pracy
lub po kolejnej godzinie lekcyjnej
może pojawić się
ZASTÓJ

To znaczy, że czas na wodę
i jakąś aktywność ruchową.



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Przed pisaniem

Zawsze – picie wody.
Rozciąganie się... jak kot
i potrząsanie rękoma.
Można dodać jeszcze
zacieranie rąk, rozczapierzanie palców
i poruszanie na wszystkie strony.



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

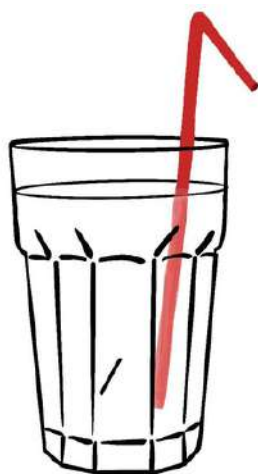
Przed słuchaniem

Zawsze – picie wody.
Rozciąganie się... jak kot
i WIELKA CISZA!

Uszy zostają zasłonięte dłońmi na 2-3 minuty.
Można dodać masaż małżowin usznych.
Ćwiczenie poprawia słuch i koncentrację uwagi,
a więc lepsze słyszenie poleceń,
czy tekstu do słuchania np. z języka obcego

Heavyrain

GRUPA EDUKACYJNA



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Na dobry początek dnia

Zawsze – picie wody.
Energiczne pajacyki
i spokojne oddychanie.

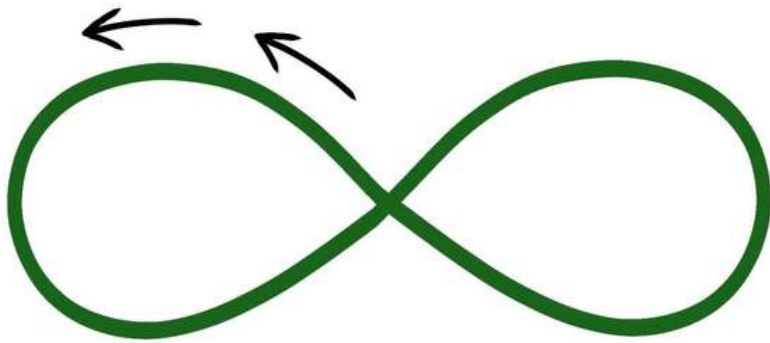
Oczywiście nauczyciel ćwiczy z uczniami!
Modelujemy uczenie się "ze zrozumieniem",
a nie – w stresie i w chaosie.



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Kiedy za oknem szaro-buro...

Kiedy opada energia, bo jesień, ciemno,
niskie ciśnienie...
musimy dodać energii i poprawić nastrój, np.:
- mini taniec "wyginam śmiało ciało!"
- zabawa balonami
- i woda - najlepiej ciepła!

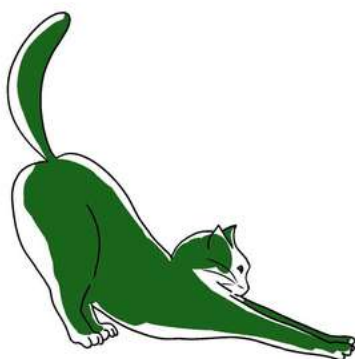
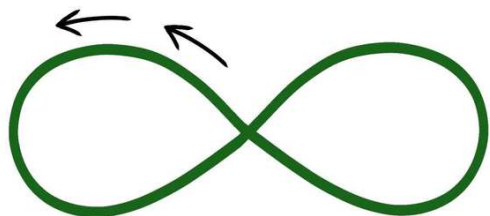


AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Przed czytaniem...

Uczniowie wykonują ćwiczenia:

- poruszanie oczami po torze leżącej ósemki (zawsze zaczynamy do góry w lewo, w kierunku przeciwnym do czytania)
- kąpiel oczu w ciemności.
- możemy dodać jeszcze proste ćwiczenie polegające na poruszaniu oczami do góry, do dołu, w prawo i w lewo.



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

W czasie pracy z komputerem

Podstawowy mini zestaw:

- poruszanie oczami po torze leżącej ósemki
(zawsze zaczynamy do góry w lewo)
- kąpiel oczu w ciemności.
- rozciąganie się... jak kot :)
- i picie wody.



Szedł Sasza szosą
podczas suszy
suchą stopą



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Przed mówieniem

Trema często usztywnia aparat artykulacyjny
i po prostu trudno się wtedy mówi.

Polecamy ćwiczenia:

- ziewanie,
- połamance językowe,
- przygryzanie kawałka cytryny
- spokojne oddychanie.

Heavyrain

GRUPA EDUKACYJNA



AKTYWNOŚCI GRUPOWE

Sesja kreatywna

Przed warsztatami, na których potrzebna jest duża dawka kreatywności, innowacyjności:

- ruch np. taniec "wyginam śmiało ciało"
- zabawa w kalambury,
- żonglowanie piłeczkami lub chustkami
- i picie wody np. z malinami :)