włącz_
POPOJUTRZE

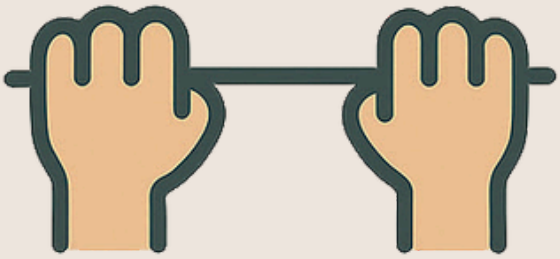
KONCENTRUJĘ SIĘ

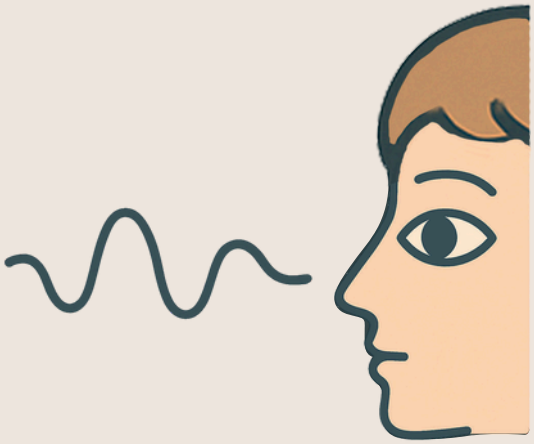












Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

KONCENTRUJĘ SIĘ

SPOKOJNE DŁONIE

Mocno pocieramdłoń o dłoń, a potem uciskam palce i nadgarstki.

SŁUCHAM CISZY

Zamykamoczy i nasłuchuję: jakie dźwięki są najdalej, a jakie najbliżej?

PCHAM ŚCIANĘ

Opieramdłonie ościanę i mocno pcham, aktywizując całe ciało.

BALANSUJĘ JAK CZAPLA

Stoję na jednej nodze przez 10 sekund, potem zmieniam nogę.

ŚCIEŻKA DLA OCZU

Prowadzęwzrok wzdłuż linii lub labiryntu na kartce – śledzenie wzrokiem.

PRACA Z GUMĄ

Naciągammocną gumę recepturkę/opaskę między rękami i powoli ją zwalniam.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE