

# Poniedziałek

## Pomysły na poprawne pisanie

Pisanie jest jedną z podstawowych umiejętności, jaką doskonalisz w szkole. Czy wiesz, że na sprawność pisania mają wpływ twoje mięśnie? Do poprawnego pisania potrzebujesz odpowiedniego **napięcia mięśniowego**. Byś mógł swobodnie pisać, twój organizm musi zachować odpowiednią równowagę wewnątrz mięśni. Niektórzy uczniowie mogą mieć zbyt duże napięcie (*hipertonus*), a inni obniżone (*hipotonus*). To z pewnością utrudnia im ładne i szybkie pisanie.

### Poznaj ćwiczenia stymulujące odpowiednie napięcie mięśni:

- mocowanie i siłowanie się: stykasz się z kolegą plecami, nogami, ramionami lub dłońmi – starasz się „przepchać” przeciwnika poza wyznaczoną linię lub leżysz na podłodze z nogami wyprostowanymi, opartymi o ścianę, wykonujesz ruch „popychania” ściany,
- chodzenie na czworakach: naśladujesz różne zwierzęta, sposób poruszania się, pozycję,
- podciąganie się na linie, wspinanie po „skałkach”, przeciąganie liny.

### Jeżeli pióro wymyka ci się z rąk, męczysz się przy pisaniu, albo ołówek zostawia zbyt delikatny ślad, spróbuj:

- pisać krótkim, szerokim, trójkątnym ołówkiem z gumową opaską na palce,
- pisać z lekkim obciążnikiem na nadgarstku ręki piszącej, może to być opaska frotte dla tenisistów lub coś podobnego.

### Jeżeli w trakcie pisania boli cię ręka, piszesz wolno, a czasami tak przyciskasz ołówek, że aż dziurawisz kartki, spróbuj:

- podierać dłońmi ścianę (jak gdyby miała przewrócić się na ciebie),
- zabaw w wodzie, jak pryskanie, otrzepywanie rąk z wody,
- zabaw z dłońmi i palcami, jak zamykanie i otwieranie pięści, splatanie i rozplatanie palców, masowanie palców od czubka do nasady,
- używać twardych ołówków,
- rysować oburącz na dużych i małych powierzchniach, na różnych płaszczyznach (na papierze zawieszonym na ścianie, położonym na podłodze, na biurku), najpierw naciskając bardzo lekko, potem mocniej, a następnie średnio, czyli tak, jak ostatecznie powinno być.

Do poprawnego pisania potrzebujesz dobrej sprawności w zakresie **motoryki dużej**, czyli ogólnej sprawności całego ciała. Możesz ją wyćwiczyć, uczestnicząc w zajęciach sportowych i wykonując następujące ćwiczenia:

- ćwiczenie tułowia: skłony i skręty w różnych kierunkach,
- naprzemienne wymachy rąk: do przodu i do tyłu,
- rysowanie oburącz w powietrzu linii pionowych, poziomych, kół i innych dużych i małych rysunków i symboli,

- rysowanie kół na papierze lewą, prawą ręką i oburącz,
- pajacyk, orły na śniegu i na piasku,
- gry zespołowe w piłkę koszykową, ręczną, siatkową, nożną,
- jazda na rowerze, na rolkach, wrotkach, desce snowboardowej,
- pływanie.

Do poprawnego pisania potrzebujesz też sprawności w zakresie **motoryki małej**, czyli dobrej zręczności i precyzji ruchów ręki. Możesz ją wyćwiczyć poprzez:

- odkręcanie i zakręcanie słoików,
- mocne zaciskanie dłoni i uwalnianie nacisku (oburącz i naprzemiennie),
- temperowanie kredek,
- wydzieranie i wycinanie nożyczkami obrazków z gazety,
- lepienie kulek z plasteliny,
- granie w karty, pchełki, skaczące czapeczki, bierki.

Powinieneś także wiedzieć, że na kształt liter i ładne pismo ogromny wpływ ma prawidłowy chwyt pisarski.



**Ćwicz tak codziennie,  
a będziesz pisać ładniej!**

poniedziałek

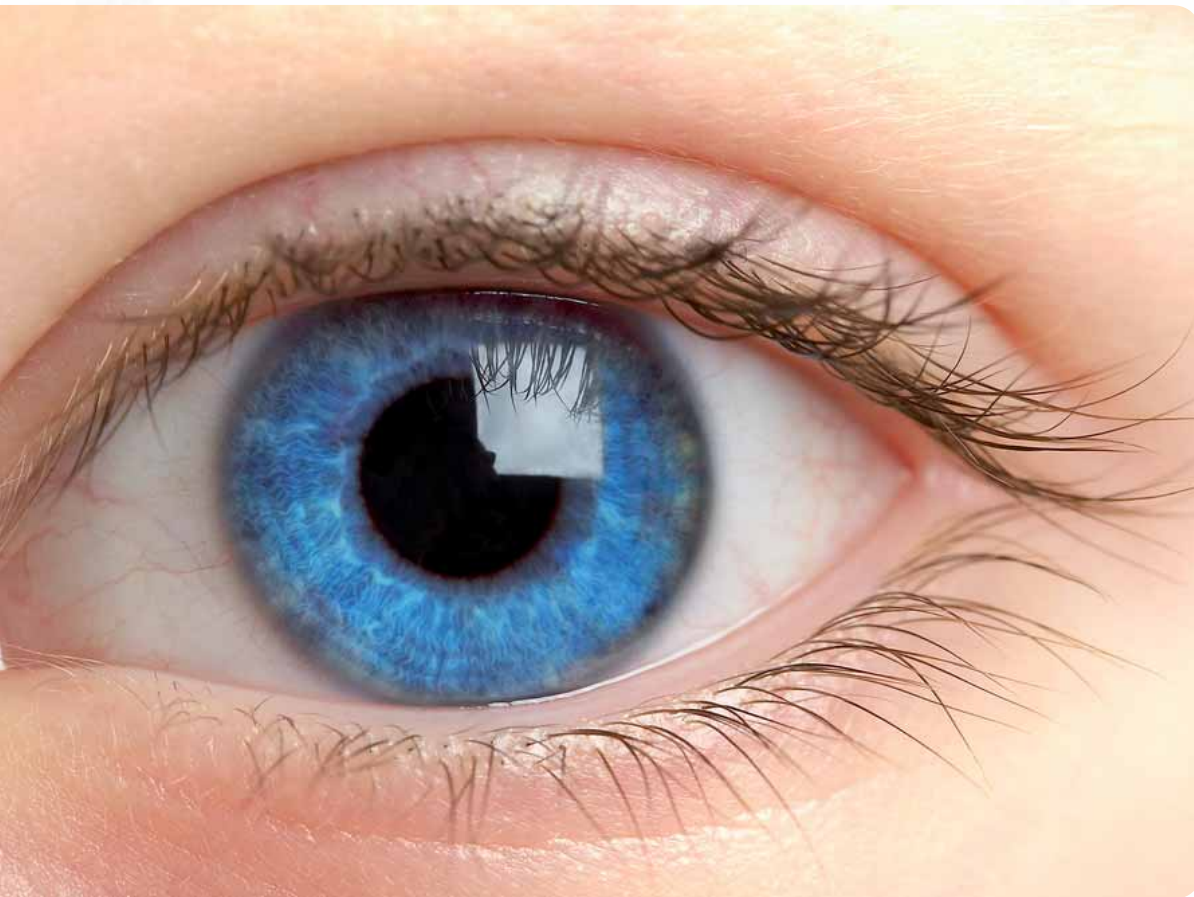
# Wtorek

## Do czytania potrzebny jest wzrok

Czy wiesz, że ruch oczu ma ścisły związek z czytaniem? Ćwicz swoje oczy, aby przygotować je do czytania! Kiedy uczysz się i jesteś zajęty lekcją, zewnętrzne mięśnie oczu nieustannie poruszają gałkami ocznymi. Mięśnie wewnętrzne zwężają lub rozszerzają źrenicę zależnie od natężenia światła, a mięśnie rzęskowe wydłużają lub skracają soczewki do dalekiego lub bliskiego widzenia.

### Poćwicz:

- popatrz przez okno na rzecz, która znajduje się najbliżej i najdalej od okna, przenieś szybko wzrok z jednej na drugą,
- poproś mamę, żeby położyła mały klocek na dywanie, wróć do pokoju i spróbuj go znaleźć, nie podchodząc blisko, powtórz ćwiczenie po przyciemnieniu światła,
- spróbuj dostrzec jak najwięcej szczegółów w ciemnym pokoju.



Gdy się poruszasz, aktywuje się układ przedsionkowy, dzięki któremu wzmacniają się mięśnie oczu, które reagują na ruchy ciała i synchronizują pracę obu gałek ocznych. W miarę jak mięśnie oka poruszają się i wzmacniają, w mózgu rozwijają się coraz liczniejsze powiązania. Dlatego warto ćwiczyć wzrok przed każdym czytaniem.

**Poćwicz:**

- nie poruszając głową (wodząc oczami), popatrz na jadący samochód, lecącego ptaka, biegnącego kolegę,
- nie poruszając głową zobacz, co jest obok ciebie z prawej i lewej strony, nad głową i przed stopami,
- poproś mamę, aby przesuwała na wysokości twojej twarzy czerwoną kredkę na boki, z góry na dół i na ukos, patrz na kredkę, nie poruszając głową.

Abyś mógł czytać, konieczne jest objęcie tekstu wzrokiem albo płynne wodzenie wzrokiem wzdłuż linijek, tak by mózg otrzymał ciąg informacji we właściwym porządku. Wodzenie wzrokiem jest konieczne w celu płynnego przejścia od jednego wyrazu do drugiego, tak by nie zgubić właściwej linijki tekstu. W prawidłowym wodzeniu pomocny okaże się wskaźnik do czytania. Spróbuj ćwiczyć tak samo.

**Poćwicz:**

- czytając tekst, przesuwaj wskaźnikiem (patyczkiem do szaszłyków, bierką, szydełkiem) pod linijką tekstu („pokazuj” sobie, co czytasz).



**Ćwicz tak codziennie,  
a wzmocnisz oczy!**

# Środa

## Śmieję się. Z uśmiechem uczysz się łatwiej!

### Czy wiesz, jak na człowieka wpływa śmiech?

- Śmiech jest ćwiczeniem fizycznym, bo śmiejąc się, ruszasz ramionami, nogami, głową, brzuchem.
- Śmiech pobudza układ odpornościowy, hamując wydzielanie hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu oraz zwiększa wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia.
- Śmiejąc się, dotleniaasz organizm, a podczas głośnego śmiechu zwiększasz pojemność płuc.
- Śmiejąc się, przyśpieszasz bicie serca i poprawiasz krążenie krwi, dzięki czemu twój organizm jest lepiej dotleniony.



- Śmiech sprzyja sukcesowi, bo osoba uśmiechnięta postrzegana jest pozytywniej niż osoba ponura. Śmiejąc się, zmniejszasz też nieśmiałość.
- Śmiech sprawia, że szybciej oddychasz. Pobierasz trzy razy więcej tlenu, który trafia do krwi i mózgu. Organizm lepiej dotleniony funkcjonuje o wiele wydajniej. Podczas śmiechu pracują mięśnie tułowia i twarzy. Śmiech przyspiesza przemianę materii i trawienie, a powstające skurcze wpływają na pracę śledziony, wątroby i jelit.

#### **Ciekawostka**

W Polsce od 1999 roku działa Fundacja „Dr Clown”. Skupieni wokół niej wolontariusze odwiedzają te miejsca, w których przebywają chore lub niepełnosprawne dzieci. Przebrani za klaunów, rozbawiają pacjentów, wymyślając konkursy i gry, zachęcając do aktywności. Pomagają zapomnieć o bólu ciała i duszy. Fundacja działa już w 22 miastach na terenie całego kraju.

Uśmiech i śmiech są skutecznymi sposobami zdobywania sympatii i życzliwości innych. Pozwalają odreagować napięcia, konflikty, lęki, uwalniają od kompleksów. Dobry humor pomaga odnaleźć radość nawet w trudnych momentach życia szkolnego. Wykorzystaj te niewątpliwe walory śmiechu w relacjach z innymi w szkole! Nauka jest najbardziej efektywna wówczas, kiedy sprawia radość. Zatem odkrywaj w sobie tę radość i śmiej się jak najczęściej – w szkole, w domu, na spotkaniach z przyjaciółmi, w kinie, na spacerze. Śmiech może sprawić, że nauka stanie się łatwiejsza i przyjemniejsza.



**Śmiej się codziennie,  
a osiągniesz sukces!**

# Czwartek

## Ruchowy rozkład dnia

Czy zdarza ci się zapomnieć odrobić lekcje, nie wyjść na umówione spotkanie, spóźnić się do szkoły, nie spakować potrzebnych materiałów do plecaka? Czy często na twoim biurku panuje bałagan i leżą niepotrzebne rzeczy? Czy zdarza ci się ziewać na lekcjach, bo czujesz się niewyspany? Czy często myślisz na lekcji: „nic nie umiem, bo nie miałem czasu się nauczyć”? Czy często odczuwasz strach przed klasówkami, bo zapomniałeś się do nich przygotować?

Jeżeli odpowiedź na większość z tych pytań brzmi **tak**, to czas na sporządzenie **Ruchowego rozkładu dnia**. Zapisz kolejne punkty na dużym arkuszu i od tego momentu zacznij je wprowadzać w życie.

1. Rano, po wstaniu z łóżka, wykonuję **kilka ćwiczeń na powitanie dnia**:
  - leżąc na podłodze, przyciągam nogi zgięte w kolanach do klatki piersiowej i obejmuję je ramionami, po chwili powoli prostuję nogi i ręce; powtarzam ćwiczenie kilka razy,
  - przeciągam się, głośno ziewając.



2. Wykonuję toaletę poranną.
3. Jem wartościowe śniadanie.
4. Sprawdzam zawartość plecaka.
5. Do szkoły **idę różnym krokiem**, bacznie obserwując swoje otoczenie.
6. W szkole uważam na lekcjach, notuję wszystkie uwagi nauczycieli, aktywnie uczestniczę w zajęciach.
7. Po powrocie ze szkoły wydaję z plecaka na biurko wszystkie książki i zeszyty potrzebne do odrabiania pracy domowej, bo właśnie teraz najlepiej o tym pamiętam.
8. Odpoczywam po zajęciach w szkole – mogę wyjść na podwórko w oczekiwaniu na obiad lub posłuchać muzyki, poukładać puzzle, klocki.
9. Jem obiad, a potem krótko odpoczywam.
10. Przystępuję do odrabiania lekcji:
  - na biurku kładę tylko niezbędne przybory i materiały z jednego przedmiotu, na przykład zeszyt i książkę z języka polskiego,
  - otwieram okno, aby przewietrzyć pokój,
  - **kręcę się** chwilę na obrotowym krześle (jeśli to lubię), aby „zachęcić” mózg do dobrej pracy,
  - wykonuję **ćwiczenie wodzenia wzrokiem za przedmiotem**, po to, aby przygotować oczy do czytania,
  - zaczynam odrabianie lekcji od najtrudniejszego przedmiotu, bo w tym momencie mój umysł jest wypoczęty i bardziej wydajny; pamiętam o korzystaniu z efektywnych metod uczenia się, aby odrabianie lekcji nie trwało zbyt długo,
  - po kilkudziesięciu minutach pracy, kiedy odczuwam spadek możliwości poznawczych **relaksuję się, aby odprężyć mięśnie**. W tym celu kładę się na brzuchu, na dużej piłce rehabilitacyjnej (jeśli taką mam) lub na podłodze i **rozluźniam wszystkie mięśnie**, myśląc: czuję luźną głowę, policzki, czoło, szyję, ramiona, dłonie, palce u rąk, brzuch, plecy, pośladki, uda, kolana, łydki, stopy, palce u nóg,
  - po chwili wstaję, **ponownie kręcę się na krześle**, piję wodę mineralną i zabieram się do dalszej pracy.
11. Pakuję do plecaka tylko potrzebne materiały na następny dzień.
12. Robię coś, co lubię: gra w piłkę na dworze, gra komputerowa, czytanie, oglądanie telewizji, wyjście po zakupy. Pamiętam o rozsądnym korzystaniu z komputera i telewizji.
13. Przygotowuję się do snu.
14. Zасыpiam na tyle wcześnie, aby sen trwał około 9 godzin.

**Codziennie stosuj  
Ruchowy rozkład dnia!**



# Piątek

## Pamięć jest kluczem do wiedzy

Pamięć jest funkcją umysłową niezmiernie ważną w nauce szkolnej. Wyróżniamy pamięć wzrokową, słuchową, ruchową, zapachową, smakową, emocjonalną. Pamięć w dużej mierze zależy od dobrej koncentracji. Kiedy potrafisz się skupić, to zapamiętasz więcej.



### Dobra pamięć rządzi się następującymi prawami:

- zainteresowanie pobudza pamięć – szybciej i łatwiej zapamiętujesz to, co lubisz, co cię zainteresowało,
- emocje i ruch wyostają pamięć – łatwiej nauczysz się wiersza, kiedy mówiąc, przedstawisz jego treść jak aktor na scenie,
- odprężony i zrelaksowany umysł szybciej przyswaja informacje – podczas nauki rób sobie przerwy na odpoczynek (poleż chwilę, wyjrzyj przez okno),

- powtarzając, nie zapominasz – przed snem i po przebudzeniu powtórz sobie jeszcze raz to, czego się wcześniej nauczyłeś,
- zapamiętuje się, doświadczając – ucząc się, staraj się jak najwięcej dotknąć, powąchać, posmakować, usłyszeć, obejrzeć.

Czy wiesz, że istnieją ciekawe i skuteczne metody zapamiętywania, angażujące wiele zmysłów jednocześnie? Są to metody wielozmysłowe. Jedną z nich jest łańcuchowa metoda skojarzeń (ŁMS), dzięki której można błyskawicznie zapamiętać w kolejności od 10 do 50 słów. ŁMS gwarantuje odtworzenie całego materiału punkt po punkcie, we właściwej kolejności i bez pominięcia żadnego ważnego szczegółu. W tej metodzie rządzi formuła pamięci:

**PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA**

**Tajemnica skuteczności metody leży w obrazowym przedstawianiu informacji do zapamiętania:**

- obraz musi być niezwykły, kolorowy, śmieszny, absurdalny, pozytywny;
- obraz musi być plastyczny, czyli odczuwany wszystkimi zmysłami: widzisz, słyszysz dźwięki, czujesz zapachy, smaki, odczuwasz, jakie jest w dotyku (twarde, miękkie, ciepłe, zimne, szorstkie, gładkie)

**Aby przekonać się o skuteczności tej metody, wykonaj proste ćwiczenie, które pozwoli ci zapamiętać sześć wyrazów z „rz”:**

- Popatrz na listę wyrazów do zapamiętania:

**Andrzej**  
**rzeka**  
**burza**  
**drzewa**  
**korzenie**  
**marzenie**

- Ułóż historyjkę, w której wykorzystasz wszystkie wyrazy po kolei:

*Pewien bardzo wysoki **Andrzej** postanowił pomoczyć w wodzie swoje długie nogi. Już z daleka zobaczył, że woda w **rzece** ma dziwny zielony kolor. Okazało się, że w wodzie jest mnóstwo zielonych jabłek, a całe powietrze pachnie soczystymi owocami. Nagle rozległ się grzmot, a na niebie pojawiła się jasna, rozgałęziona szeroko błyskawica. W jednej chwili rozpętała się niezwykła **burza**. Wszystkie **drzewa** przybrały kolor fioletoowy, z ziemi zaczęły wyłaniać się pomarańczowe **korzenie**, a wiatr usypał z niebieskich liści wysoki kopczyk wokół nóg Andrzeja. Andrzej pomyślał, że jabłkowa rzeka, kolorowa burza i drzewa z pomarańczowymi korzeniami mogą się przytrafić jedynie w sennych **marzeniach**.*

- Powtórz wyrazy z pamięci zachowując tę samą kolejność.

**Stosuj łańcuchową metodę skojarzeń do zapamiętywania szeregu wyrazów lub krótkich definicji.**

# Sobota

## Sport, czyli ruch dla umysłu

Już wiesz, że ruch spełnia w twoim życiu ogromną rolę. Jest niezbędny do uczenia się. Pobudza i uaktywnia twój umysł: pamięć, myślenie, mowę, emocje. Jest konieczny dla wszystkich działań szkolnych.

Oto kilka przykładów roli ruchu:

- ruch głowy umożliwia prawidłową pracę narządów zmysłów: oczu, uszu, nosa i języka.
- delikatne ruchy oczu umożliwiają widzenie z bliska i z daleka, skupienie wzroku na małych literach
- precyzyjne ruchy rąk pozwalają na wykonywanie różnych czynności: dotykanie, wycinanie, szycie, malowanie, rysowanie, pisanie
- ruch całego ciała umożliwia siadanie, skakanie, chodzenie, bieganie, pływanie, jazdę na rowerze
- ruch twarzy umożliwia wyrażanie smutku, radości, złości, niepokoju, podekscytowania
- ruch pomaga śpiewać, tworzyć, porozumiewać się z innymi ludźmi



Ruch pomaga się także odprężyć. Aby przekonać się o tym, po wysiłku myślowym (długim czytaniu, pisaniu, rozwiązywaniu krzyżówek), wykonaj następujące ćwiczenia:

- stań wygodnie, pomasuj staw żuchwowy, przeciągnij się, głośno ziewając,
- leżąc na podłodze, oddychaj spokojnie i miarowo, skoncentruj się na oddechu, wyobrażając sobie pracę mięśni brzucha,
- włącz muzykę relaksacyjną i tańcz, wykonując powolne, harmonijne ruchy. Wyobraź sobie siebie w otoczeniu przyrody (takiej, jaką lubisz - na plaży, nad rzeką, nad strumykiem, u podnóża gór, na łące).



**Codziennie wykonuj  
ćwiczenia, uprawiaj sport!**

# Niedziela

## Dzień dla rodziny

By żyć mądrze, z pasją i radością, by czerpać przyjemność z uczenia się, należy nauczyć się właściwie rozpoznawać i wyrażać swoje emocje.

Uczenie się odpowiedzialnego wyrażania emocji zaczyna się w piętnastym miesiącu życia. Jeżeli rodzic zauważa emocje dziecka, rozumie je i życzliwie reaguje, dziecko nauczy się wyrażać je w odpowiedzialny sposób. Już pięcioletnie dziecko jest w stanie połączyć przyczynę z emocjami, a do ósmego roku życia potrafi wyjaśnić emocje i podać ich przyczynę.

Z czasem odpowiedzialne wyrażanie emocji staje się cennym narzędziem, niezbędnym dla zdrowego człowieka.

### Trzeba to wiedzieć:

Gdy silne emocje (strach, złość) nie mogą być wyrażone, pozostają nierozładowane. Takie emocje mogą z czasem przekształcić się w spotęgowany strach i w efekcie eksplodować jako przemoc (C. Hannaford 1995).

Takie emocje, jak lęk, stres, frustracja są wrogami możliwości intelektualnych, procesów poznawczych i uczenia się. Emocje te utrudniają dopływ i prawidłowe przetwarzanie informacji, tworząc blokady percepcyjne.



## **Prawidłowe wyrażanie emocji daje gwarancję dobrego porozumiewania się.**

Kilka „emocjonalnych” sposobów na bycie razem w niedzielę:

- gry stolikowe,
- spacer, wycieczki rowerowe,
- zabawy rodziców i dzieci ze zwierzętami (pies, kot), czytanie bajek i innych książek buduje więzi, uczy wzajemnego porozumiewania się, radosnego spędzania czasu, wspierają dziecko w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi, emocjonalnymi,
- komputerowe programy edukacyjne z ćwiczeniami edukacyjno-terapeutycznymi oraz zadaniami logicznymi i zręcznościowymi,
- gra w piłkę na świeżym powietrzu,
- zabawa „emocjonalna”:

Dzieci i rodzice oglądają w czasopiśmie twarze, rozpoznając na nich różne emocje. Wszyscy szukają twarzy, które wyrażają: rozpacz, serdeczność, przyjaźń. Następnie rozmawiają, kiedy przeżywa się takie emocje. Wycinają te zdjęcia, na których można odnaleźć rozpacz, serdeczność i przyjaźń. Przyklejają je na duży arkusz papieru, tworząc gazetkę lub plakat. Wieszają plakat w widocznym miejscu. W następne niedziele uzupełniamy plakat o kolejne emocje.

***Rozmawiając z rodzicami, rodzeństwem, kolegami rozpoznaj, jakie emocje wyrażają ich twarze. Sprawdź, czy dobrze odczytujesz ich emocje (Jesteś dziś wesoły? Jest ci smutno? Martwisz się czymś?).***

