

Połącz kropki

CEL Ćwicz sekwencjonowanie, liczenie i precyzję ruchu ręki.

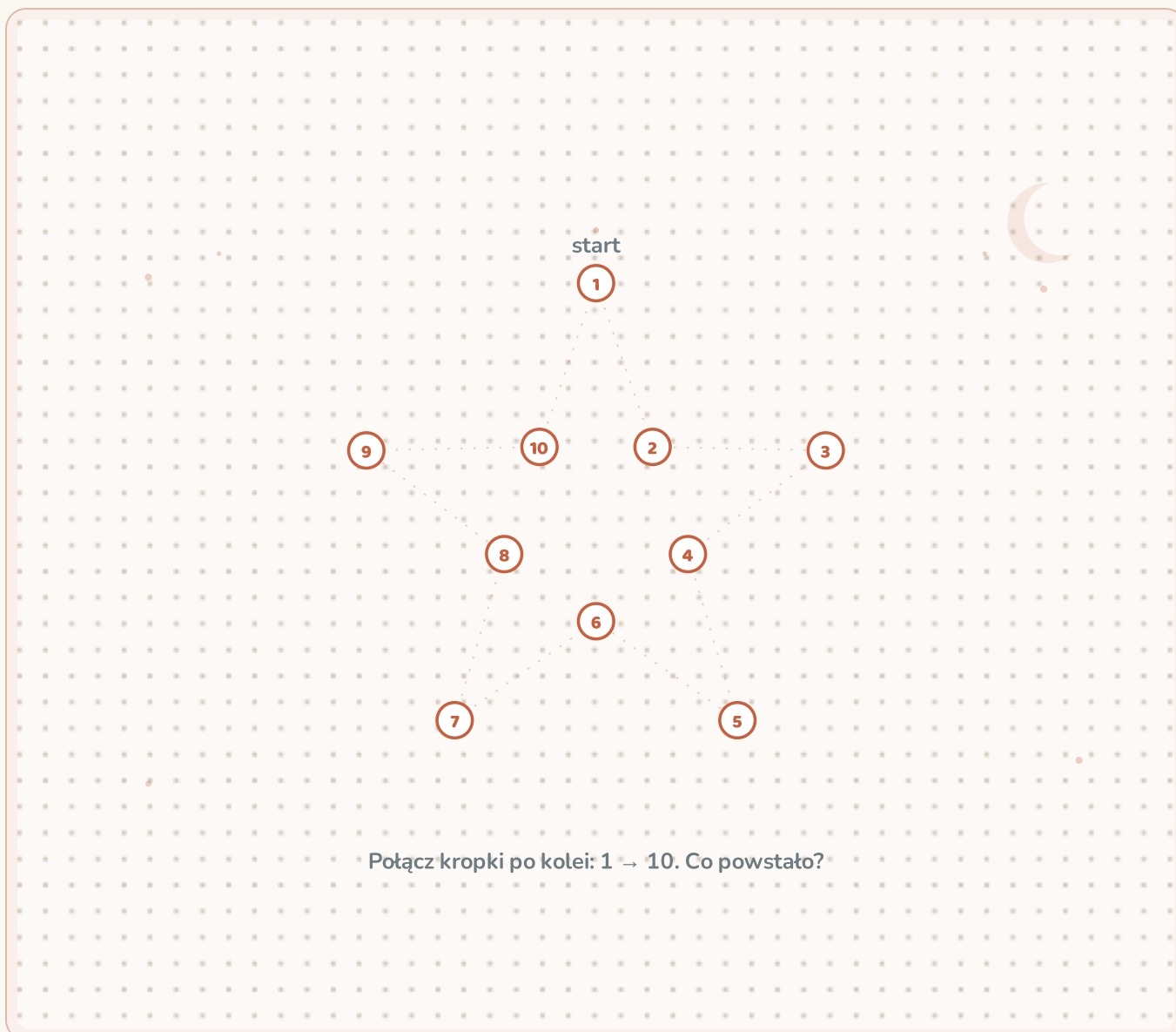
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek lub kredka

i Instrukcja

- 1 Znajdź kropkę z numerem 1 – to twój start.
- 2 Łącz kropki po kolei: 1, 2, 3... aż do dziesiątki.
- 3 Na końcu przyjrzyj się – jaki kształt się pojawił?



• Łatwiejszy

Rysuj po jasnym śladzie łączącym kropki.

•• Trudniejszy

Łącz kropki bez odrywania ołówka i policz je na głos.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Świetnie pilnowałeś kolejności – kropka po kropce, aż powstał obrazek!”

Szlaczki wprawek

CEL Przygotowuje rękę do pisania – rozwija płynność i wytrzymałość grafomotoryczną.

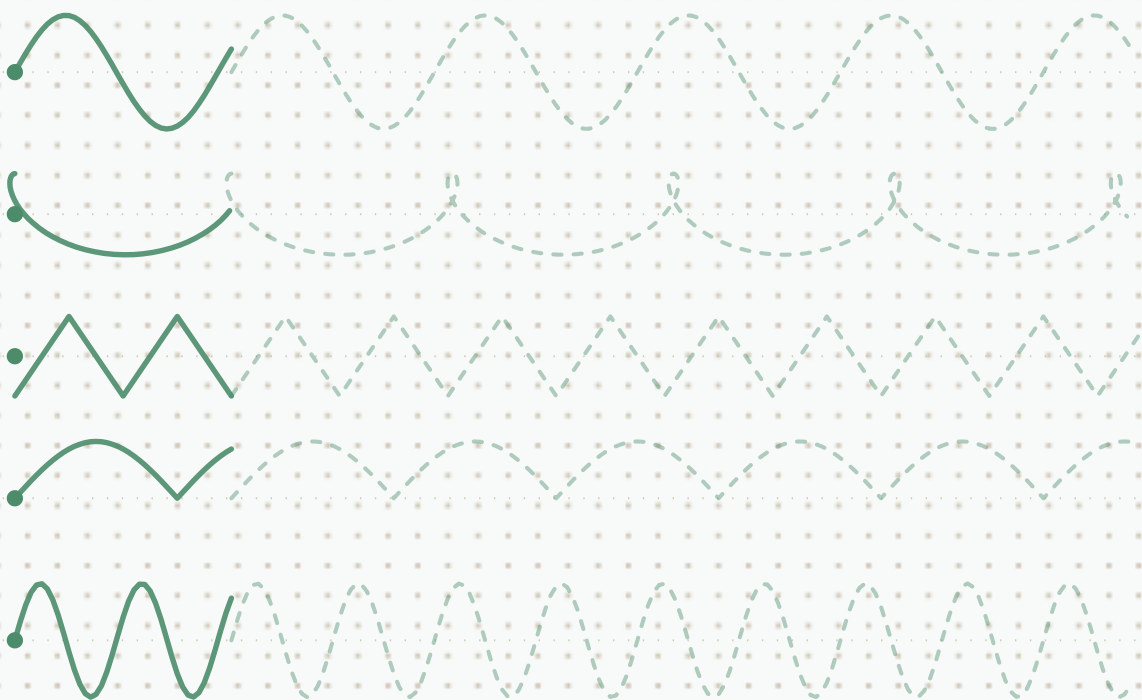
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
miękki ołówek

i Instrukcja

- 1 Zaczynij od kropki po lewej stronie każdej linii.
- 2 Powtarzaj pokazany wzór, jadąc równo wzdłuż linii pomocniczej.
- 3 Staraj się nie odrywać ręki aż do końca rzędu.



Dorysuj wzory dalej, aż do końca każdej linii.

• Łatwiejszy

Rysuj tylko dwa pierwsze, prostsze szlaczki.

•• Trudniejszy

Zrób wszystkie rzędy w równym tempie, nie wychodząc poza linię.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoje szlaczki są coraz równiejsze – ręka ćwiczy się do pisania!”

Co będzie dalej?

CEL Rozwija myślenie logiczne, uwagę i dostrzeganie reguł wzoru.

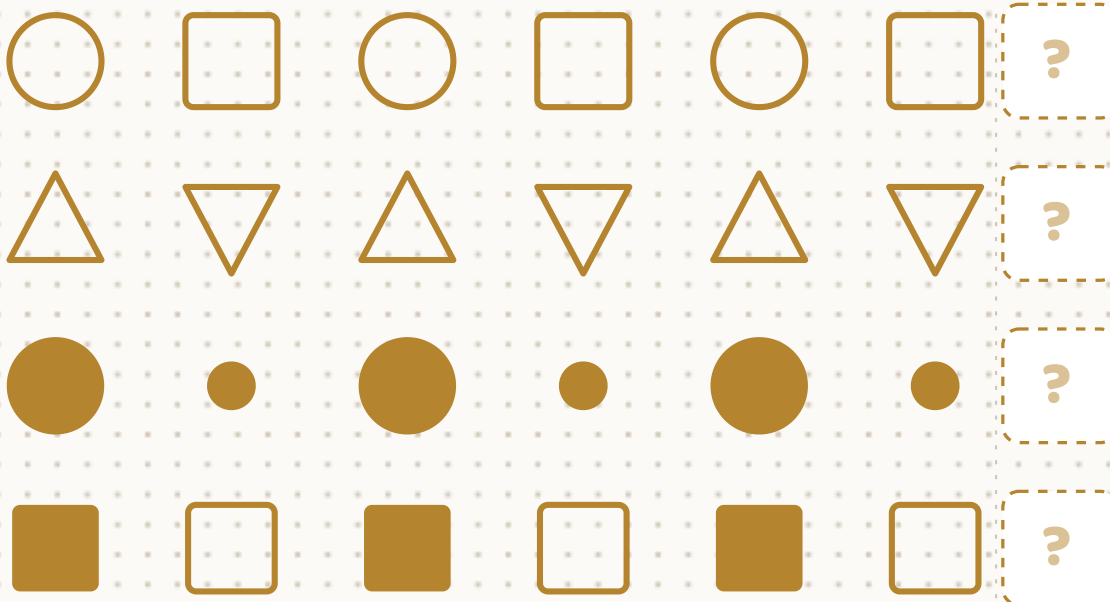
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówki, opcjonalnie kredki

i Instrukcja

- 1 Przyjrzyj się rzędowi i odczytaj jego rytm na głos.
- 2 Zastanów się, jaki kształt powinien pojawić się następny.
- 3 Narysuj brakujący element w ramce ze znakiem zapytania.



Dokończ każdy rząd – narysuj w ramce to, co pasuje dalej.

• Łatwiejszy

Dokończ tylko pierwszy i drugi rząd.

•• Trudniejszy

Uzupełnij wszystkie rzędy i wymyśl własny nowy wzór na dole.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Odkryłeś regułę wzoru – to prawdziwe detektywistyczne myślenie!”

Mandala spokoju

CEL Wycisza, ćwiczy symetrię, koncentrację i drobne ruchy dłoni.

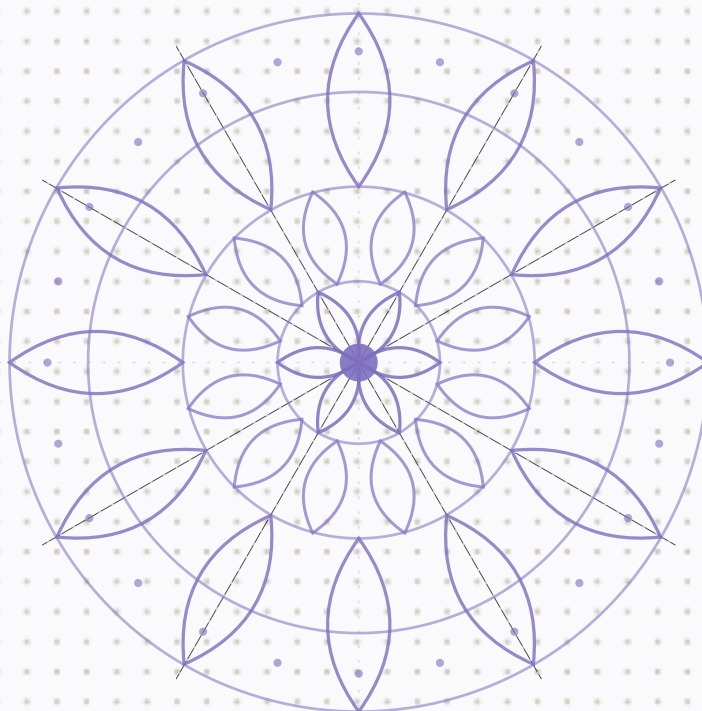
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
kredki w kilku kolorach

i Instrukcja

- 1 Usiądź wygodnie i weź kilka spokojnych oddechów.
- 2 Koloruj mandalę od środka na zewnątrz, jeden fragment naraz.
- 3 Powtarzaj te same kolory w symetrycznych płatkach.



Pokoluj mandalę spokojnie, jeden fragment po drugim.

• Łatwiejszy

Pokoluj tylko środek i jeden pierścień płatków.

•• Trudniejszy

Zachowaj pełną symetrię – przeciwległe płatki w tym samym kolorze.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Widać, jak spokojnie pracowałeś – twoja mandala jest równa i harmonijna.”

Połącz pary

CEL Trenuje śledzenie wzrokowe, uwagę i koordynację oko-ręka.

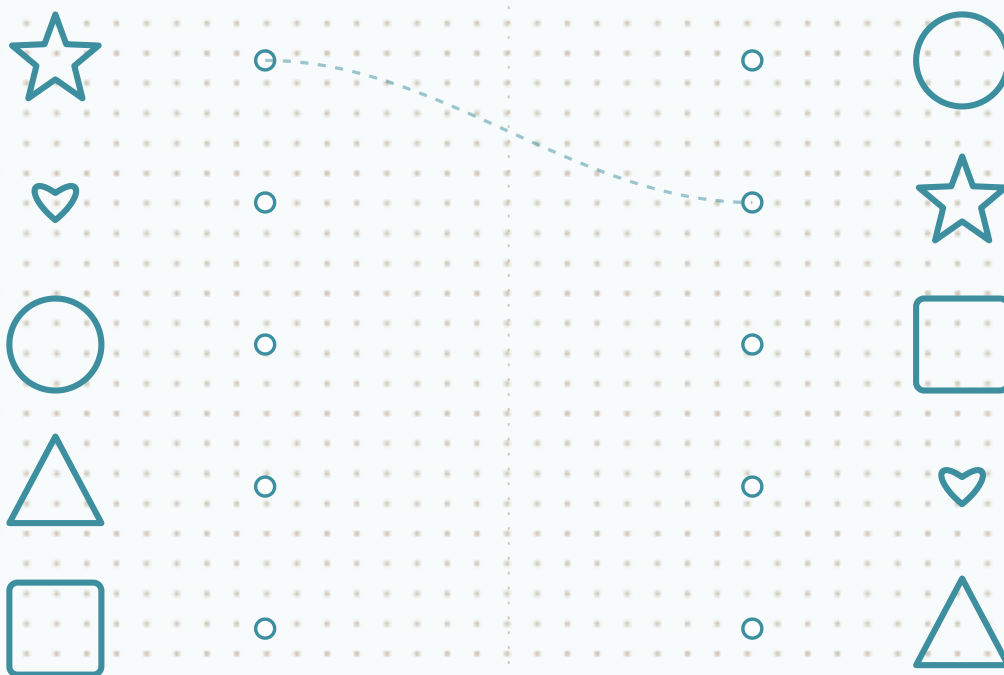
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek lub kredka

i Instrukcja

- 1 Popatrz na znak po lewej stronie i odszukaj taki sam po prawej.
- 2 Prowadź linię od kropki do kropki, łącząc jednakowe znaki.
- 3 Stwórz parę dla każdego znaku – jedna z nich jest już pokazana.



Wodź oczami i połącz liniami jednakowe znaki.

• Łatwiejszy

Łącz pary, wodząc najpierw palcem, potem kredką.

•• Trudniejszy

Połącz wszystkie pary, starając się, by linie się nie krzyżowały.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoje oczy pięknie wodziły za znakami – znalazłeś każdą parę!”

Jednym pociągnięciem

CEL Ćwiczy planowanie ruchu, kontrolę linii i ciągłość gestu.

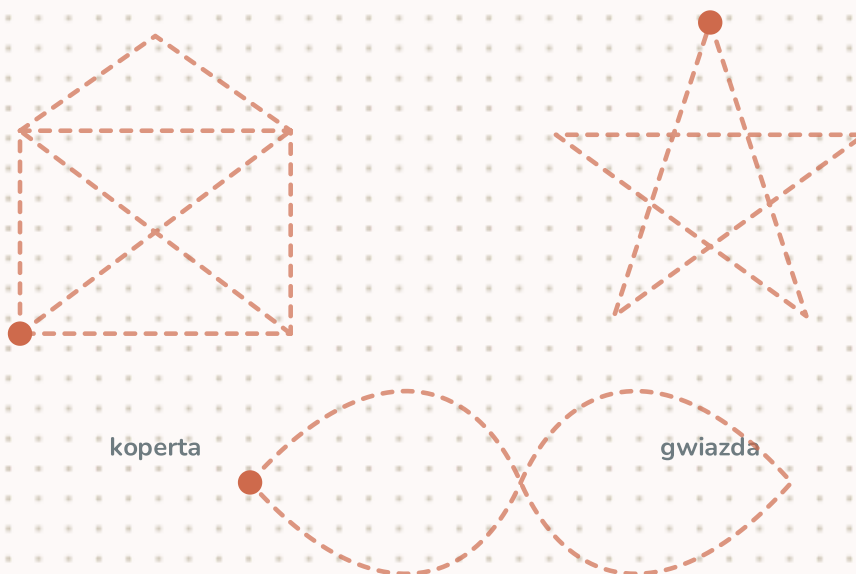
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek

i Instrukcja

- 1 Postaw kredkę na kropce startu przy wybranej figurze.
- 2 Obrysuj cały kształt jedną linią, nie odrywając ręki od kartki.
- 3 Jeśli się zgubisz – nic nie szkodzi, spróbuj jeszcze raz.



Obrysuj każdą figurę jedną linią, nie odrywając kredki.

• Łatwiejszy

Ćwicz tylko koperta i gwiazdę, powoli.

•• Trudniejszy

Obrysuj wszystkie trzy figury bez ani jednego oderwania kredki.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Obrysowałeś to jedną linią – twoja ręka świetnie zaplanowała drogę!”

Termometr emocji

CEL Uczy nazywania emocji i łagodnej samoregulacji.

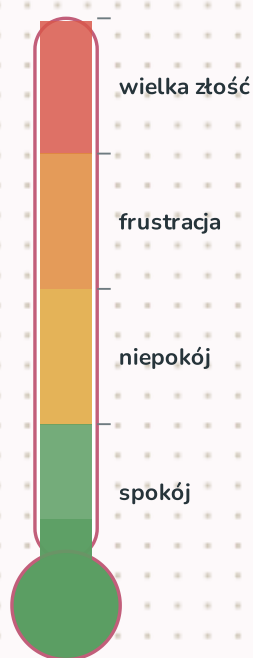
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
kredki, chwila rozmowy

i Instrukcja

- 1 Nazwij, jaką emocję czujesz i jak jest silna.
- 2 Zaznacz jej poziom na termometrze, od spokoju do wielkiej złości.
- 3 Dokończ miny buziek, a potem narysuj, jak czujesz się teraz.



radość



spokój



smutek



złość

Dokończ miny, a potem narysuj, jak czujesz się teraz.



• Łatwiejszy

Wybierz jedną emocję i tylko zaznacz ją na termometrze.

•• Trudniejszy

Opowiedz, co pomaga ci wrócić do zielonego, spokojnego pola.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Dziękuję, że nazwałeś swoją emocję – to bardzo dojrzałe i odważne.”

Skopiuj z siatki

CEL Rozwija wyobraźnię przestrzenną i odwzorowywanie położenia.

WIEK
5–9 lat

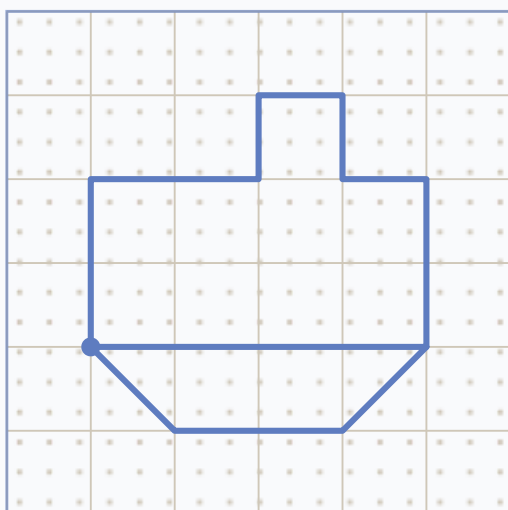
CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek

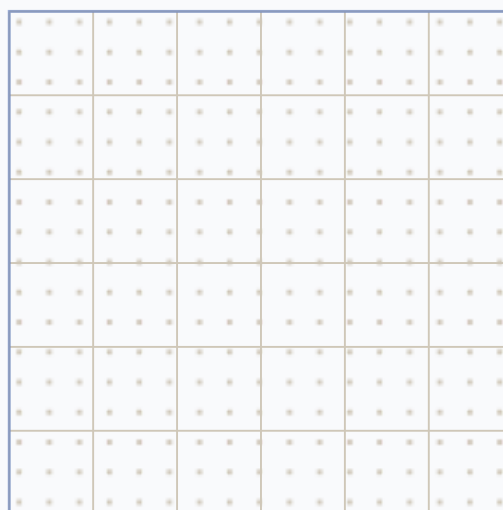
i Instrukcja

- 1 Przyjrzyj się figurze na siatce po lewej stronie.
- 2 Odtwórz ją na pustej siatce po prawej, kratę po kratce.
- 3 Porównaj obie siatki – czy linie będą tak samo?

Wzór



Skopiuj



Popatrz na wzór po lewej i odtwórz go kratę po kratce.

• Łatwiejszy

Skopiuj tylko dolną połowę wzoru.

•• Trudniejszy

Odtwórz cały wzór z pamięci, zastaniając oryginał.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Patrzyłeś bardzo uważnie – twoja kopia trzyma się siatki co do kratki!”