CZĘŚĆ	1 Z 6
STRONA	1
PAPIER	160 G
CZAS	10 MIN

DLA UCZNIA

40 kart aktywności: dotyk

Strzałka w dół: wycisza. W górę: pobudza. Znak równości: porządkuje przed nauką. Tak działa u większości dzieci: sprawdź u swojego ucznia.



Pudełko z kaszą 01

Szukaj w kaszy ukrytych drobiazgów, z dorosłym obok.

dotyk = porządkuje



Malowanie palcami 02

Maluj farbą albo pianką na tacy.

dotyk ↑ pobudza



Gniotek 03

Ściskaj miękką piłeczkę przez minutę.

dotyk ↓ wycisza



Zabawa wodą 04

Przelewaj wodę między kubkami.

dotyk ↓ wycisza



Piórko 05

Przesuwaj piórko po dłoni i ramieniu, jeśli to lubisz.

dotyk ↑ pobudza



Worek tajemnic 06

Zgadnij dotykiem, co jest w worku.

dotyk = porządkuje



Masa plastyczna 07

Ugniataj, rozwałkowuj, zwijaj w kulki.

dotyk = porządkuje



Ścieżka stóp 08

Przejdź boso po różnych podłożach.

dotyk ↑ pobudza

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

CZĘŚĆ	3 Z 6
STRONA	1
PAPIER	160 G
CZAS	15 MIN

DLA UCZNIA

Suwak energii

1 ✂ Wytnij skalę i strzałkę.

2 ✂ Natnij dwie szczeliny przy kropkach.

3 ↔ Przełóż pasek ze strzałką.

4 Pokaż, jak dziś działa twoje ciało.

natnij

Moja energia

natnij

Za wolno	W sam raz	Za szybko
chce mi się spać, ciężko mi zacząć	mogę się uczyć i bawić	wszędzie mnie pełno, trudno usiedzieć

⇩ pasek ze strzałką: przełóż przez szczeliny i przesuwaj

A co, gdy jest za szybko albo za wolno?

Za szybko: karty ze strzałką w dół (wycisza). Za wolno: karty ze strzałką w górę (pobudza). Przed nauką: karty „porządkuje”.

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/ · s. 1

CZĘŚĆ	5 Z 6
STRONA	2
PAPIER	160 G
CZAS	PLAKAT



CIĘŻKA PRACA · CZUCIE GŁĘBOKIE

Pchnij ścianę

1 Stań przodem do ściany.

2 Oprzyj dłonie i pchaj mocno.

3 Policz do 10 i odpocznij.

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/ · s. 2