


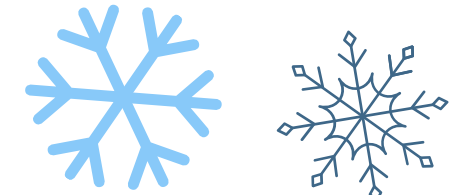
Kalendarz adwentowy
zadania na Kreatywność i Koncentrację

Postuchaj cizy.
Zwróć uwagę na dźwięki
jakie docierają z
otoczenia. Nazwij je,
zastanów się skąd
pochodzą.



1

Narysuj



2

Stań w pozycji
drzewa przez
10 sekund



3

Narysuj



4

narysuj swój
oddech




5

Narysuj



6

Postaraj się skupić swój wzrok w
jednym punkcie najdłużej jak
potrafisz. Przyda się stoper.
Czy dasz radę podjąć aż 5 prób?




7

Narysuj



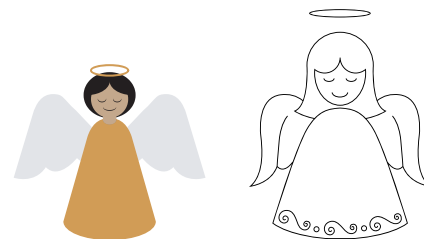
8

Zamknij oczy i posiedź w
ciszy przez 2 minuty,
wstuchaj się w swój oddech.



9

Narysuj



10

zagraj w grę
Memory


11

Narysuj



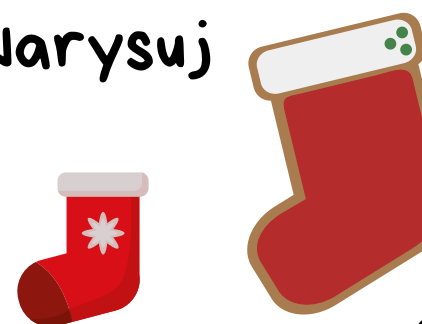
12

Przed snem przypomnij
sobie jak minął dzień,
możesz to narysować.



13

Narysuj



14

Narysuj muzykę.
Włącz muzykę (najlepiej spokojną)
i spróbuj narysować swoje
skojarzenia z utworem którego
stuchasz



15

Narysuj



16

Usypianie maskotki.
Potóż się na plecach, na
brzuchu potóż maskotkę.
Oddychaj tak jakbyś chciał
uśpić maskotkę oddechem.


17

Narysuj




18

Umyj zęby, używając
niedominującej ręki.
Jeśli jesteś praworęczny
to użyj lewej, a jeśli
leworęczny to prawej




19

Narysuj



20

Zrób świecę.
wytrzymaj
przez 10
sekund




21

Narysuj



22

Czas na
przytulasy :)
Przytul 3 osoby,
lub tyle ile
masz ochotę :)



23

Narysuj



24