

M A T E R I A Ł B O N U S O W Y D O N E U R O Ś C I E Ż E K

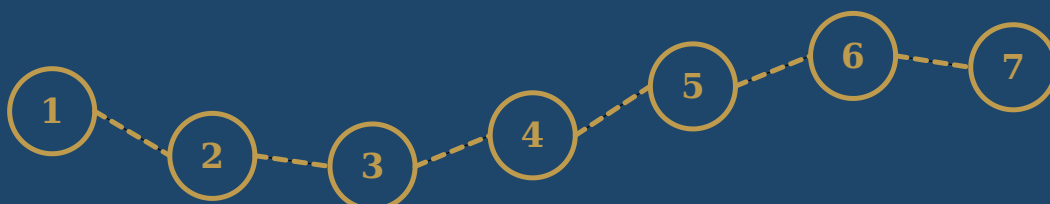


B O N U S 1

Wyzwanie: 7 dni skupienia

Krótkie misje na każdy dzień tygodnia

Codziennie 10-15 minut: rozgrzewka, misja główna, mini-misja z życia i gwiazdka dnia. Dwa poziomy trudności: 3-6 lat i 7-14 lat.



7 DNI	28 ZADAŃ	2 POZIOMY	✓ KLUCZ I DYPLOM
----------	-------------	--------------	---------------------

♦ uwaga · wytrwałość · pewność siebie ♦

Jak działa wyzwanie?

Wyzwanie to **7 krótkich dni**, w których dziecko codziennie wykonuje jedną misję skupienia. Każdy dzień trwa **10-15 minut** i ma tę samą, przewidywalną strukturę. Dzięki temu dziecko szybko wie, czego się spodziewać, a dorośli nie musi niczego przygotowywać poza wydrukiem.

Celem nie jest wynik, tylko trzy rzeczy, które budują skupienie na dłużej: **uwaga** (umiem patrzeć i słuchać uważnie), **wytrwałość** (kończę to, co zaczynam) i **pewność siebie** (widzę, że potrafię więcej niż wczoraj).

Plan każdego dnia

Krok	Co robimy	Czas	Po co
1	Rozgrzewka	1-2 min	Krótki oddech lub ruch wycisza ciało i zbiera uwagę w jednym miejscu.
2	Misja główna	5-10 min	Dwa zadania na kartce: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	Mini-misja z życia	w ciągu dnia	Przeniesienie umiejętności do codzienności: w drodze, przy kolacji, w szkole.
4	Gwiazdka dnia	1-2 min	Dziecko ocenia, jak mu poszło, koloruje gwiazdkę na mapie i mówi zdanie dnia.

Siedem dni, siedem umiejętności

Dzień	Misja	Co trenujemy
1	Sokole oko	uważne patrzenie i pomiar startowy
2	Pamięć jak sejf	zapamiętywanie obrazów i kolejności
3	Wytrwały odkrywca	wytrwałość, szukanie nowej drogi po błędzie
4	Mistrz zatrzymania	kontrola impulsów, myślenie przed działaniem
5	Detektyw reguł	logiczne myślenie, sprawdzanie odpowiedzi
6	Dłuższy lot	dłuższe skupienie, robienie przerwy i powrót
7	Wielki finał	pomiar końcowy, porównanie i świętowanie

Dlaczego właśnie 7 dni? Tydzień to okres na tyle krótki, że dziecko widzi metę od pierwszego dnia, i na tyle długi, żeby poczuć rytm codziennego treningu. Ukończenie całego wyzwania daje dziecku bardzo ważne doświadczenie: zaczynam, wytrzymuję i kończę. Właśnie z takich doświadczeń rodzi się pewność siebie.

Przygotowanie

Wybierz poziom

Poziom	Dla kogo
A	3-6 lat oraz starsze dzieci, które dopiero zaczynają trening uwagi. Dorosły czyta polecenia i pomaga przy pierwszym elemencie.
B	7-14 lat. Dziecko czyta polecenia samo, a dorosły mierzy czas i rozmawia o strategiach.

Jeśli poziom A jest za łatwy, przejdź na poziom B w kolejnych dniach. Jeśli poziom B jest za trudny, zostań przy A i wróć do B za kilka tygodni. Rodzeństwo może robić wyzwanie razem: każde dziecko na swoim poziomie.

Ustal porę

Najlepiej ta sama pora każdego dnia, gdy dziecko jest najedzone i wypoczęte, np. po podwieczorku. Unikaj czasu tuż przed snem i tuż po powrocie ze szkoły, gdy zmęczenie jest największe.

Lista przygotowań

- ☐ Wydrukowane strony wyzwania
- ☐ Ołówek, gumka, kredki
- ☐ Stoper lub minutnik w telefonie
- ☐ Kartka do zasłaniania (dni 2 i 6)
- ☐ Ciche miejsce i pusty stół
- ☐ Mapa wyzwania powieszona na widoku
- ☐ Umowa odkrywcy podpisana razem
- ☐ Wybrana nagroda na koniec tygodnia

Nagrada: najlepiej działa nagroda w formie wspólnego czasu, a nie rzeczy: wspólny wypad na lody, wieczór gier planszowych, wybór filmu na rodzinny seans.

5 zasad dorosłego przewodnika

Krótko Kończymy, zanim dziecko się zmęczy. Lepiej niedosyt niż przesyty.	Spokojnie Nie poprawiamy od razu. Pytamy: sprawdzisz jeszcze raz ten rząd?	Konkretnie Chwalimy sposób: szukałeś rząd po rzędzie i dlatego nic nie umknęło.
Bez porównań Dziecko porównuje się tylko ze sobą z dnia 1, nigdy z rodzeństwem.	Elastycznie Gorszy dzień? Zróbcie tylko rozgrzewkę i jedno zadanie. To też się liczy.	Do końca Pominięty dzień nie przerywa wyzwania. Kontynuujemy następnego dnia.

Umowa Odkrywcy

❖ U M O W A ❖

Umowa Odkrywcy

Ja, _____, przyjmuję wyzwanie 7 dni skupienia.

Obiecuję, że:

1. Przez 7 dni codziennie wykonam jedną misję skupienia.
2. Gdy coś będzie trudne, wezmę oddech i spróbuję jeszcze raz.
3. Po każdej misji pokoloruję gwiazdkę na mapie wyzwania.
4. Będę porównywać się tylko z sobą z pierwszego dnia.

Mój dorosły przewodnik obiecuje, że:

1. Codziennie znajdę 15 minut tylko dla ciebie i wyzwania.
2. Będę chwalić twój wysiłek, a nie tylko wynik.
3. Nie będę się śpieszyć ani ponaglać.

Nasza nagroda po 7 dniach:

.....
.....

Start wyzwania (data):

.....

Wybrany poziom:

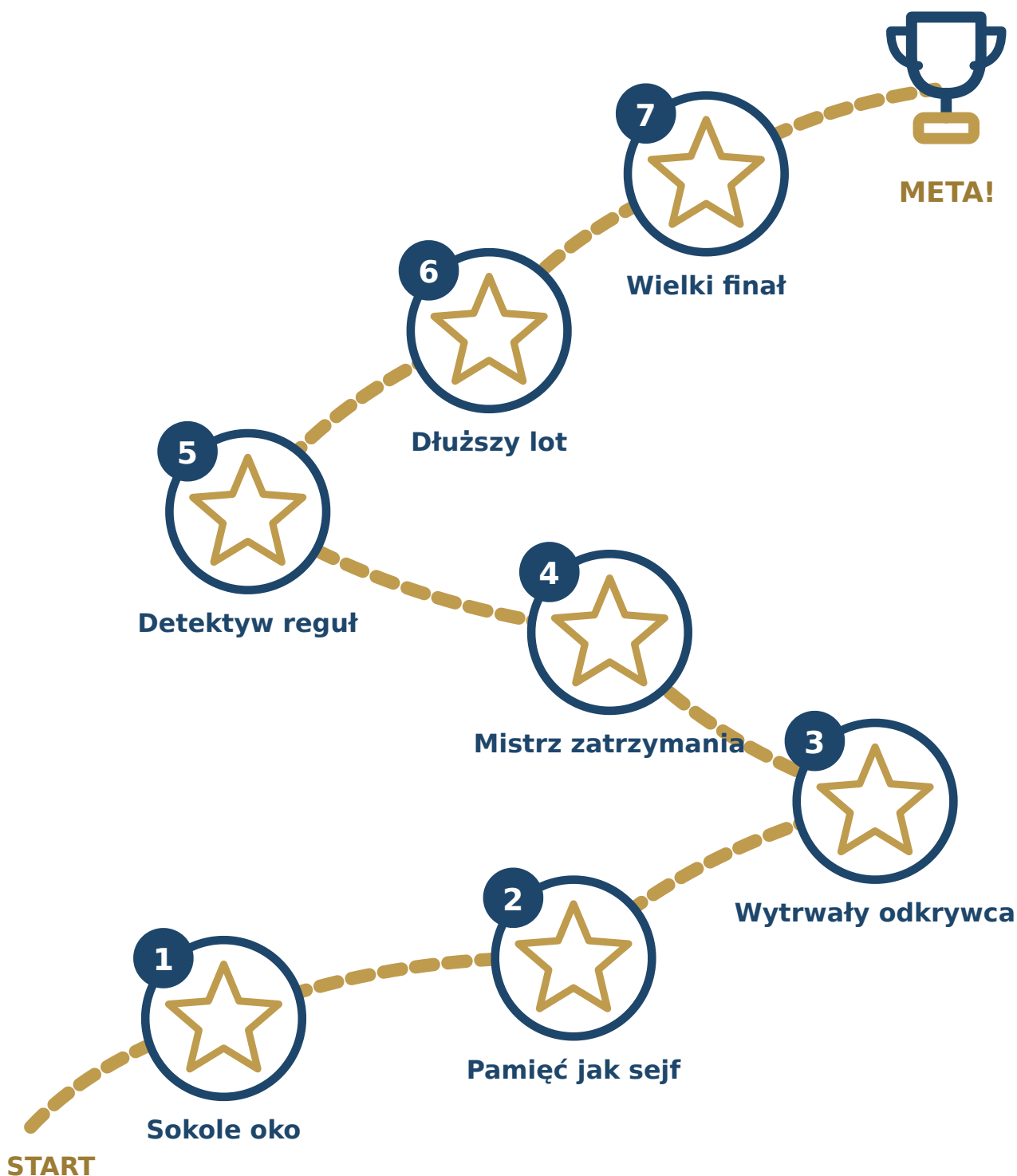
A · 3-6 lat**B · 7-14 lat**

podpis odkrywcy

podpis dorosłego przewodnika

Mapa wyzwania

Po każdym dniu pokoloruj gwiazdkę. Gdy dojdiesz do mety, czeka cię dyplom i nagroda z umowy.



Sokole oko

Dzisiaj trenujesz oczy detektywa: patrzysz powoli, rząd po rzędzie, i niczego nie pomijasz.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Oddech gwiazdy Obrysuj palcem gwiazdę narysowaną na dłoni: w górę wdech, w dół wydech. 5 oddechów.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Podczas spaceru lub jazdy samochodem znajdź 5 czerwonych rzeczy. Kto znajdzie je pierwszy?
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Dzień 1 to także pomiar startowy. Zapisz czas pierwszego zadania w tabeli wyników na końcu zeszytu, ale nie komentuj go - za 7 dni dziecko zrobi podobne zadanie i samo zobaczy różnicę. Dzisiaj chwal przede wszystkim dokładność.

ZDANIE DNIA

Kiedy patrzę uważnie, widzę więcej.

Jak mi dziś poszło?



super



dobrze



tak sobie



trudno

Co mi dziś pomogło?

.....

.....

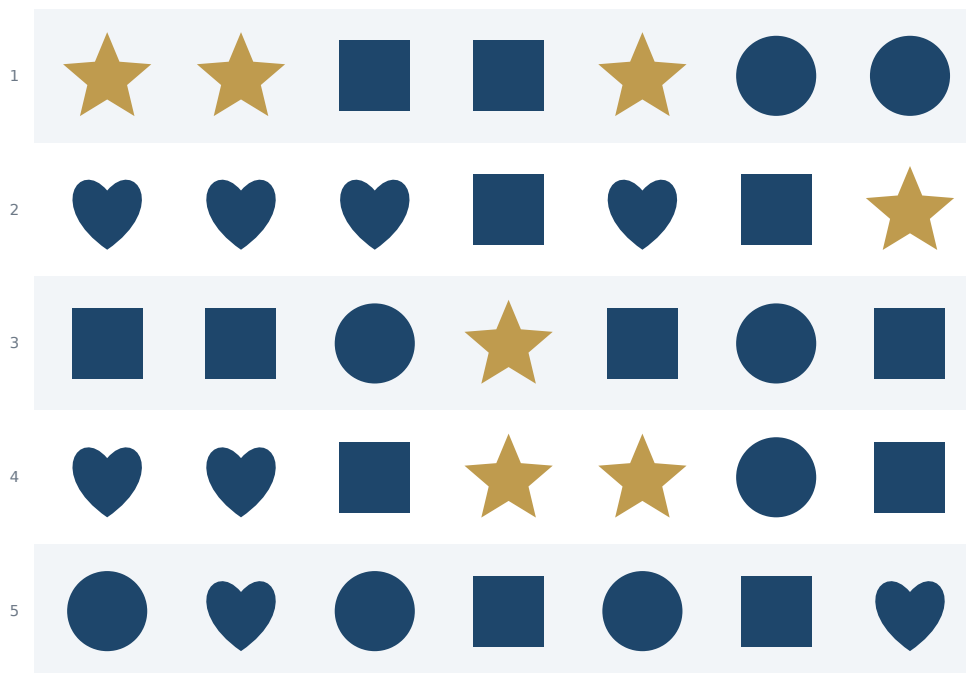


Pokoloruj gwiazdkę dnia

MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze?

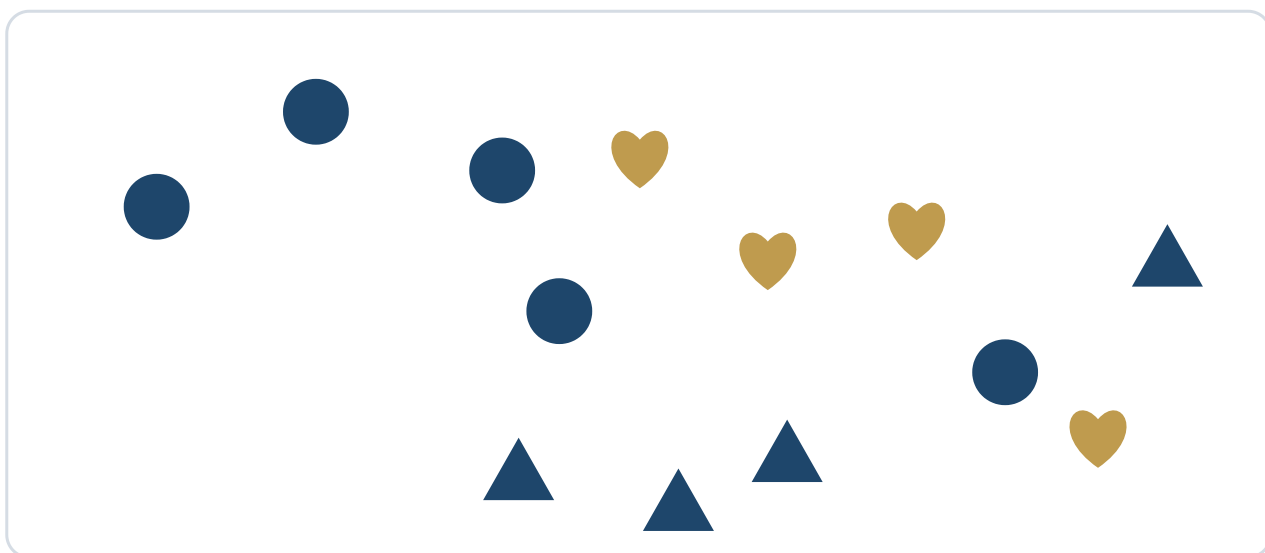
ZADANIE 1

POMIAR STARTOWY. Otocz kółkiem wszystkie złote gwiazdki. Szukaj rząd po rzędzie. Dorosły mierzy czas.



ZADANIE 2

Policz kształty i wpisz liczbę w okienka (albo narysuj tyle kresek).



Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

ZADANIE 1

POMIAR STARTOWY. Patrz na środek tabeli i wskazuj liczby od 1 do 25. Zrób 3 próby i zapisz najlepszy czas.

10	2	1	21	15
19	9	4	17	5
12	18	23	24	3
8	20	22	6	14
13	25	16	11	7

ZADANIE 2

Otocz kółkiem każdą cyfrę 4. Pracuj rząd po rzędzie, nie wracaj do poprzednich rzędów.

1	8	7	3	1	8	7	9	4	1	6	6	1	9	4	9	6
2	7	4	1	4	6	3	6	4	9	9	4	8	9	9	3	8
3	5	9	3	6	6	6	5	5	4	3	9	5	7	7	2	9
4	5	8	6	1	6	1	4	2	5	1	5	7	3	5	8	8
5	8	8	2	9	5	9	4	3	2	6	1	5	8	2	2	5
6	4	2	7	1	8	3	7	2	7	9	5	4	7	2	2	5
7	5	7	2	8	5	1	2	3	4	5	8	3	3	2	4	5
8	4	6	9	3	1	8	5	8	2	2	6	6	7	8	1	4

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Pamięć jak sejf

Dziś twoja pamięć jest jak sejf: zamykasz w niej obraz, a potem otwierasz go i odtwarzasz.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Zdmuchnij świeczkę Unieś palec jak świeczkę. Wdech nosem, długi wydech ustami, jakbyś gasił płomyk. 5 razy.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Przy kolacji opowiedz 3 rzeczy, które dziś widziałeś w drodze do szkoły lub przedszkola, z jak największą liczbą szczegółów.
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Zapytaj po zadaniach: jaki miałeś sposób? Dzieci często same odkrywają strategie: nazywanie, szukanie kształtu, powtarzanie w myślach. Nazwana strategia to najważniejszy efekt dnia, ważniejszy niż wynik.

ZDANIE DNIA

Mam swoje sposoby, żeby zapamiętać.

Jak mi dziś poszło?



super



dobrze



tak sobie



trudno

Co mi dziś pomogło?



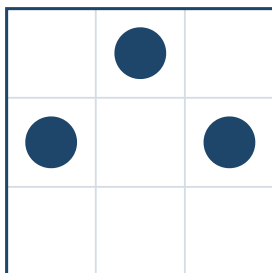
Pokoloruj gwiazdkę dnia

MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze?

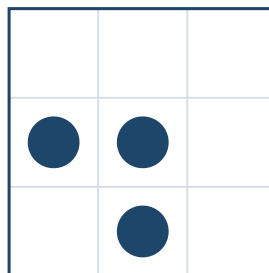
ZADANIE 1

Popatrz 10 sekund na górną planszę. Zastój ją i narysuj kropki w tych samych miejscach na dolnej.

RUNDA 1 - ZAPAMIĘTAJ

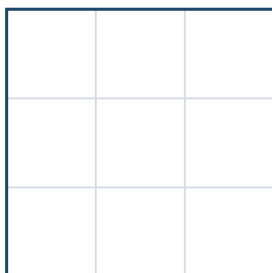


RUNDA 2 - ZAPAMIĘTAJ

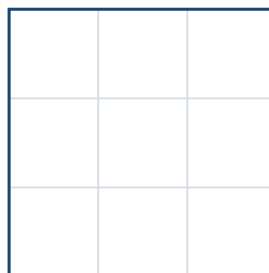


----- zasłoni górną część kartką -----

RUNDA 1 - ODTWÓRZ



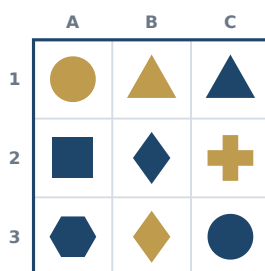
RUNDA 2 - ODTWÓRZ



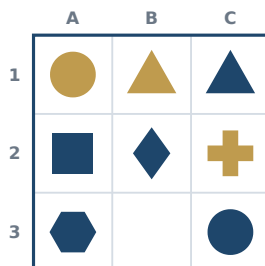
ZADANIE 2

Zapamiętaj obrazek A. Zastój go. Co zniknęło z obrazka B?

OBRAZEK A - PATRZ I ZAPAMIĘTAJ



OBRAZEK B - ZASŁOŃ OBRAZEK A I ODPOWIEDZ



Czas: _____

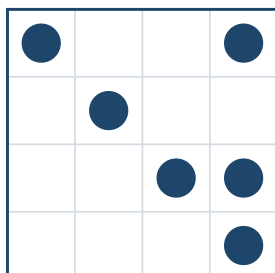
Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

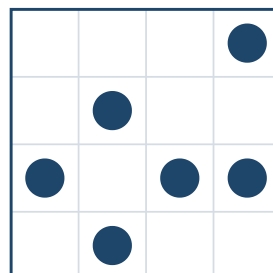
ZADANIE 1

Masz 10 sekund na zapamiętanie kropek. Zasłoń górną planszę i odtwórz układ na dolnej.

RUNDA 1 - ZAPAMIĘTAJ

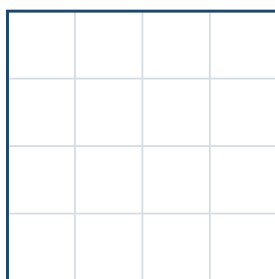


RUNDA 2 - ZAPAMIĘTAJ

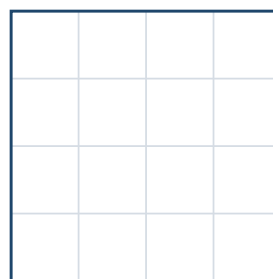


----- zasłoń górną część kartką -----

RUNDA 1 - ODTWÓRZ



RUNDA 2 - ODTWÓRZ



ZADANIE 2

Zapamiętaj kolejność kształtów. Zasłoń górę i wpisz pod pomieszanymi kształtami ich numery w kolejności.

ZAPAMIĘTAJ KOLEJNOŚĆ

- 1.
- 2.

ZASŁOŃ GÓRĘ. WPISZ, KTÓRY KSZTAŁT BYŁ 1., 2., 3. ...

1.
2.

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Wytrwały odkrywca

Dziś sprawdzasz, że ślepa uliczka to nie porażka, tylko wskazówka, którą nie iść.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Spirala spokoju Narysuj palcem w powietrzu dużą spiralę, bardzo powoli, od zewnątrz do środka. Oddychaj spokojnie.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Wybierz jedną rzecz, której nie lubisz kończyć (np. sprzątanie zabawek), i dokończ ją dziś do samego końca.
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Labirynty uczą wracania do ostatniego pewnego miejsca. Jeśli dziecko trafi w ślepy zaułek, powiedz: świetnie, już wiesz, którądy nie iść. Taki komentarz zmienia błąd w informację i buduje wytrwałość.

ZDANIE DNIA

**Gdy coś nie wychodzi,
próbuję inaczej.**

Jak mi dziś poszło?

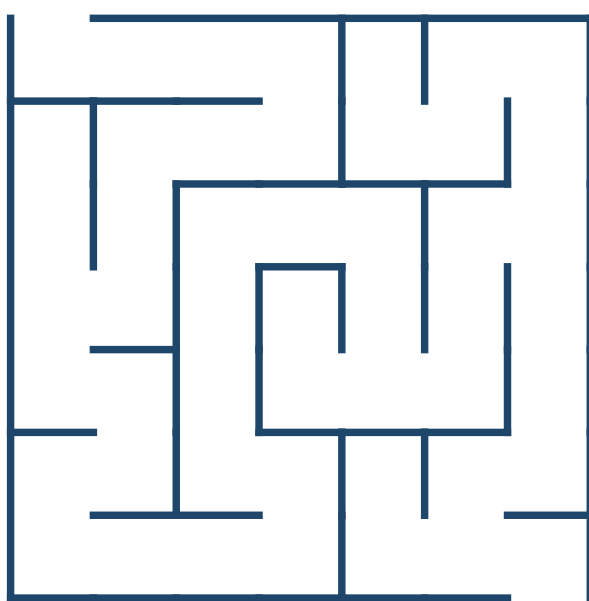
 super	 dobrze	 tak sobie	 trudno	
Co mi dziś pomogło? 				 Pokoloruj gwiazdkę dnia

MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze?

ZADANIE 1

Pomóż znaleźć drogę od startu do gwiazdki. Najpierw szukaj palcem, potem rysuj kredką.

START



META ★

ZADANIE 2

Rysuj po kropkowanych liniach od niebieskiej kropki do gwiazdki. Nie odrywaj kredki.



Czas: _____

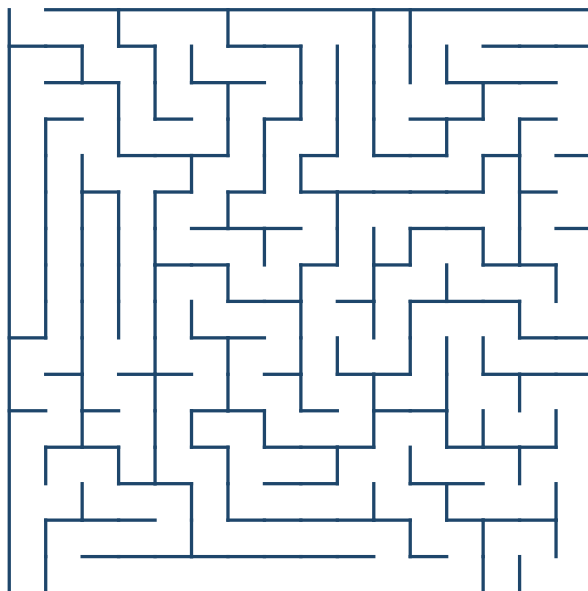
Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

ZADANIE 1

Przejdź labirynt od startu do mety. Najpierw znajdź drogę wzrokiem, potem narysuj ją jedną linią.

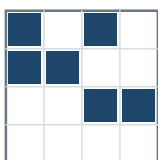
START



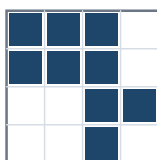
META ★

ZADANIE 2

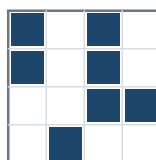
Tylko dwa wzory są identyczne. Znajdź je i otocz kółkiem ich numery.



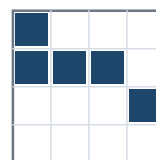
1



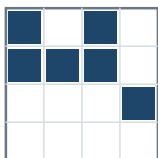
2



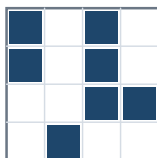
3



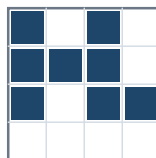
4



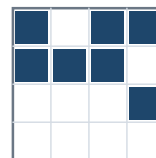
5



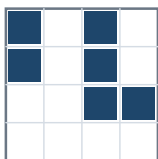
6



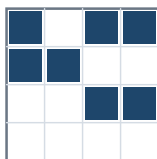
7



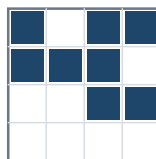
8



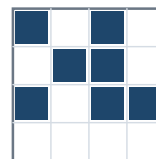
9



10



11



12

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Mistrz zatrzymania

Dziś ćwiczysz supermoc: zatrzymać się na chwilę, zanim coś zrobisz.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Posąg Dorosły mówi: ruszaj się! Tańcz, machaj rękami. Na hasło posąg zamierasz bez ruchu na 5 sekund. Powtórzcie 4 razy.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Dziś zanim odpowiesz na pytanie, policz w myślach do 3. Sprawdź, czy twoja odpowiedź była przez to lepsza.
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Pomyłki są w tych zadaniach zaplanowane, bo pułapki uczą hamowania. Gdy dziecko się pomyli, powiedz spokojnie: mózg chciał szybko, spróbujmy mądrze. Pochwal każde samodzielne zatrzymanie się i poprawienie.

ZDANIE DNIA

**Najpierw stop, potem myślę,
potem działam.**

Jak mi dziś poszło?

 super	 dobrze	 tak sobie	 trudno	
Co mi dziś pomogło?				 Pokoloruj gwiazdkę dnia

MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze?

ZADANIE 1

Dorosły wskazuje kształty po kolei. Przy kole klaśnij, przy kwadracie tupnij, a przy gwiazdce stój cicho jak posąg.

1



2



3



4



ZADANIE 2

Jesteś ślimakiem. Rysuj w złotym korytarzu tak wolno, jak tylko potrafisz, i nie wychodź poza linie.

1



2



3



Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

ZADANIE 1

Patrz tylko na środkową strzałkę w każdej grupie i zapisz jej kierunek: L lub P. Nie daj się zmylić sąsiadom.

1 ← ← ← ← ←	2 → → ← → →	3 → → ← → →	4 ← ← → ← ←
5 → → ← → →	6 → → ← → →	7 ← ← ← ← ←	8 ← ← → ← ←
9 ← ← → ← ←	10 ← ← ← ← ←	11 ← ← → ← ←	12 ← ← ← ← ←
13 → → ← → →	14 → → ← → →	15 → → → → →	16 → → → → →

ZADANIE 2

Otocz kółkiem literę X tylko wtedy, gdy tuż przed nią stoi litera A. Pozostałe X to pułapki.

1	M	X	B	A	B	K	K	O	B	X	M	A	T	X	M
2	X	O	A	M	X	K	A	X	O	A	A	B	M	K	K
3	O	B	X	X	X	X	T	O	B	X	X	T	B	T	O
4	M	X	A	O	O	K	B	B	O	T	B	K	X	X	T
5	T	T	O	K	X	T	M	A	T	K	X	M	X	B	O
6	K	M	T	O	T	O	X	B	X	B	K	K	T	T	K

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Detektyw reguł

Dziś jesteś detektywem: szukasz ukrytej reguły i sprawdzasz, czy naprawdę działa.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Oddech kwadratowy Prowadź palec po bokach kwadratu w powietrzu: wdech, trzymaj, wydech, trzymaj. Na każdym boku licz do 3 lub 4.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Znajdź w domu rytm lub wzór, który się powtarza (płytki, paski, zasłony, muzyka). Pokaż go dorosłemu.
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Nie podawaj odpowiedzi. Zamiast tego zapytaj: co wiesz na pewno? To pytanie uczy porządkowania myśli. Sudoku i ciągi mają rozwiązania w kluczu odpowiedzi, ale niech dziecko najpierw samo sprawdzi swoją pracę.

ZDANIE DNIA

Najpierw sprawdzam, potem odpowiadam.

Jak mi dziś poszło?



super



dobrze



tak sobie



trudno

Co mi dziś pomogło?



Pokoloruj gwiazdkę dnia

MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze?

ZADANIE 1

Kształty powtarzają się jak w piosence. Narysuj w pustych okienkach, co będzie dalej.

1.



2.



3.

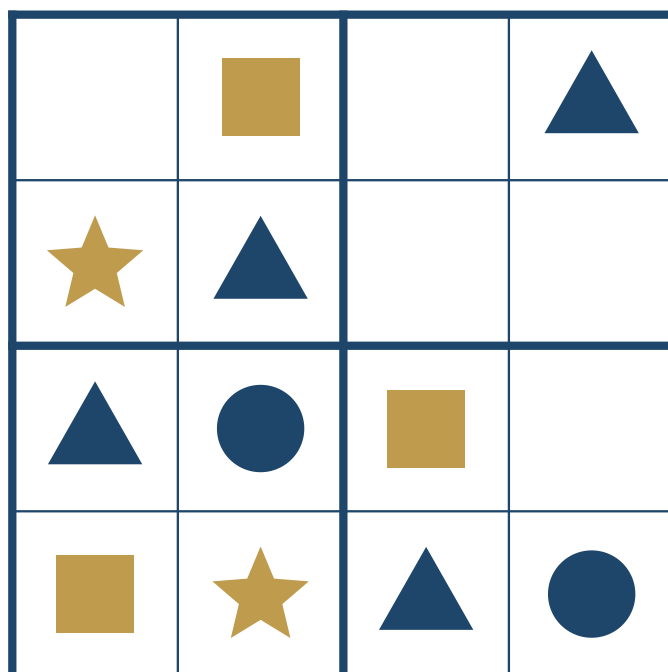


4.



ZADANIE 2

Narysuj brakujące kształty. W każdym wierszu, kolumnie i małym kwadracie każdy kształt może być tylko raz.



W każdym wierszu, kolumnie i małym kwadracie 2x2 musi być każdy z tych kształtów:



Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

ZADANIE 1

Odkryj regułę każdego ciągu i wpisz brakujące liczby w złote okienka.

1.	4	8	12		20	24		32
2.	50	45		35	30	25		15
3.	1	2	4	7		16		29
4.	2	4	8		32		128	256
5.	10	8	11	9		10	13	

ZADANIE 2

Wpisz cyfry od 1 do 6. Każda cyfra może wystąpić tylko raz w wierszu, w kolumnie i w prostokącie 2x3.

3	5		2		
	1	2			
				3	
6	3		5	4	
		3		6	1
1			3		

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 ☹️

Dłuższy lot

Dziś twoja uwaga leci dalej niż zwykle. Gdy poczujesz zmęczenie, zrób oddech i leć dalej.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Balon Połóż dłonie na brzuchu. Wdech nosem: brzuch rośnie jak balon. Wydech ustami: balon powoli uchodzi. 5 razy.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Pobaw się jedną zabawą albo poczytaj jedną książkę przez 10 minut bez przerywania. Dorosły ustawia minutnik.
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Zadania są dziś dłuższe. Jeśli dziecko się zmęczy, zaproponuj krótką przerwę ruchową w połowie i powrót. Uczenie się samodzielnego robienia przerwy jest tak samo ważne jak samo skupienie.

ZDANIE DNIA

Moja uwaga z każdym dniem rośnie.

Jak mi dziś poszło?



super



dobrze



tak sobie



trudno

Co mi dziś pomogło?

.....

.....

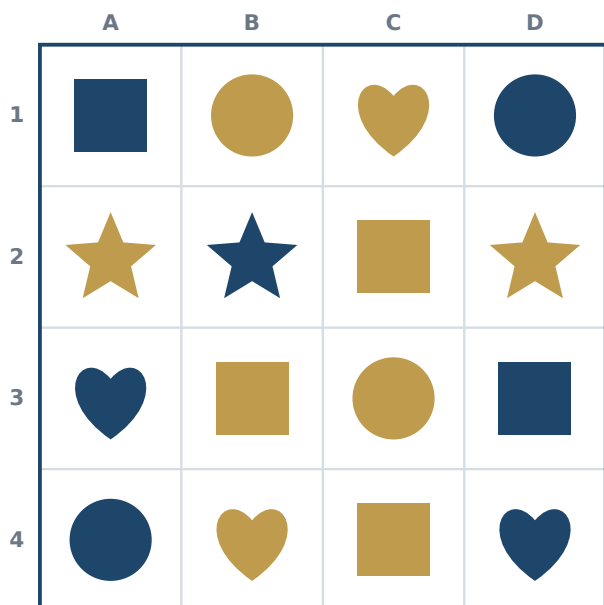


Pokoloruj gwiazdkę dnia

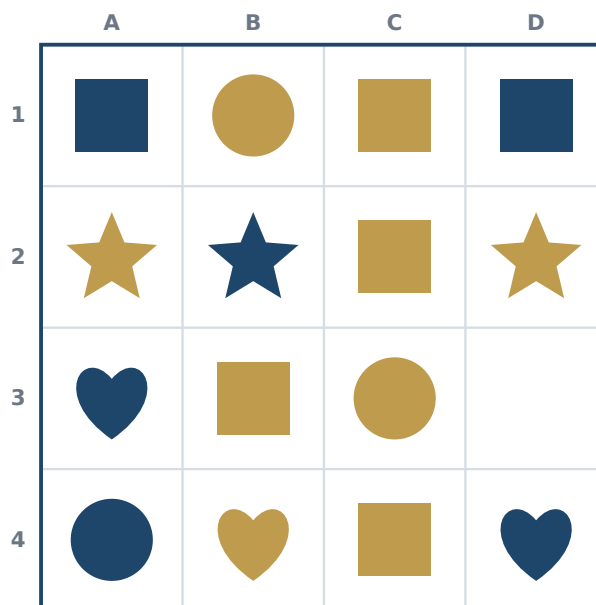
MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze?

ZADANIE 1

Na drugim obrazku są 3 różnice. Znajdź je i otocz kółkiem.



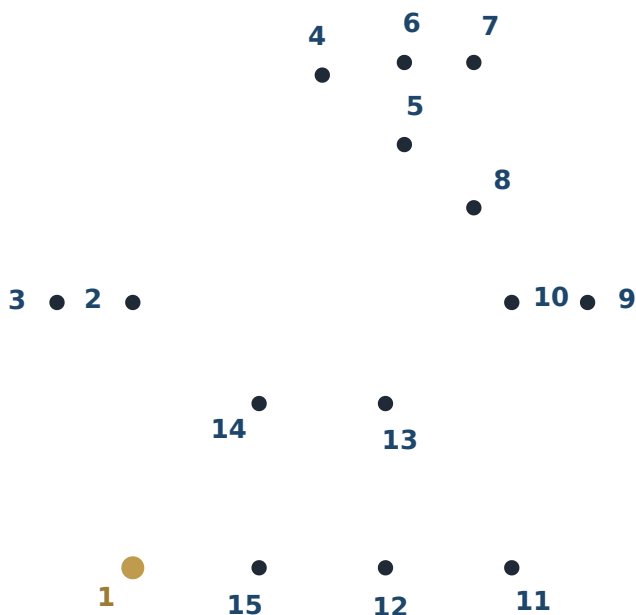
OBRAZEK 1



OBRAZEK 2

ZADANIE 2

Połącz kropki po kolei od 1 do 15, a potem połącz 15 z kropką 1. Co powstało? Pokoloruj rysunek.



Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

ZADANIE 1

Znajdź 8 słów ze świata kosmosu. Mogą biec poziomo, pionowo i po skosie. Odznaczaj je na liście.

F	K	U	Ł	S	Ś	Ó	I	T	T
M	S	I	P	W	Ć	I	L	H	Ł
A	I	K	L	S	L	O	O	K	P
R	Ę	E	A	Ł	Ę	Ć	R	O	R
S	Ż	N	N	O	P	K	B	M	A
H	Y	E	E	Ń	Z	O	I	E	K
Z	C	J	T	C	G	P	T	T	I
Ł	H	E	A	E	E	Ę	A	A	E
L	Z	K	Ó	L	R	Ż	E	J	T
G	W	I	A	Z	D	A	Ń	K	A

☐ RAKIETA☐ PLANETA☐ GWIAZDA☐ KOMETA☐ KSIĘŻYC☐ SŁOŃCE☐ ORBITA☐ MARS

ZADANIE 2

Na obrazku 2 ukryto 6 różnic. Zapisz współrzędne pól, w których je znalazłeś.

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						

OBRAZEK 1

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						
4						
5						

OBRAZEK 2

Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Wielki finał

Ostatni dzień! Zrobisz zadanie podobne do tego z dnia 1 i sprawdzisz, jak bardzo urosła twoja uwaga.

Plan dnia

1	1-2 MIN Rozgrzewka: Ulubiony oddech Wybierz oddech, który najbardziej lubiłeś w tym tygodniu, i zrób go 5 razy.
2	5-10 MIN Misja główna Dwa zadania na kolejnych stronach: poziom A (3-6 lat) albo poziom B (7-14 lat).
3	W CIĄGU DNIA Mini-misja z życia Opowiedz komuś z rodziny o wyzwaniu: co było najtrudniejsze i co ci najbardziej pomogło.
4	1-2 MIN Gwiazdka dnia Oceń, jak ci poszło, pokoloruj gwiazdkę na mapie wyzwania i powiedz na głos zdanie dnia.

Dla dorosłego: Porównajcie wyniki z dnia 1 i dnia 7 w tabeli wyników. Nawet jeśli czas nie jest krótszy, zwróć uwagę na inne postępy: mniej błędów, mniej podpowiedzi, spokojniejsze podejście. Wręcz dyplom i świętujcie wysiłek.

ZDANIE DNIA

Zrobiłem to! Umiem się skupić.

Jak mi dziś poszło?

 super	 dobrze	 tak sobie	 trudno	
Co mi dziś pomogło?				 Pokoloruj gwiazdkę dnia
MIEJSCE NA RYSUNEK LUB NOTATKĘ: co dziś było najfajniejsze? 				

DZIEŃ
7

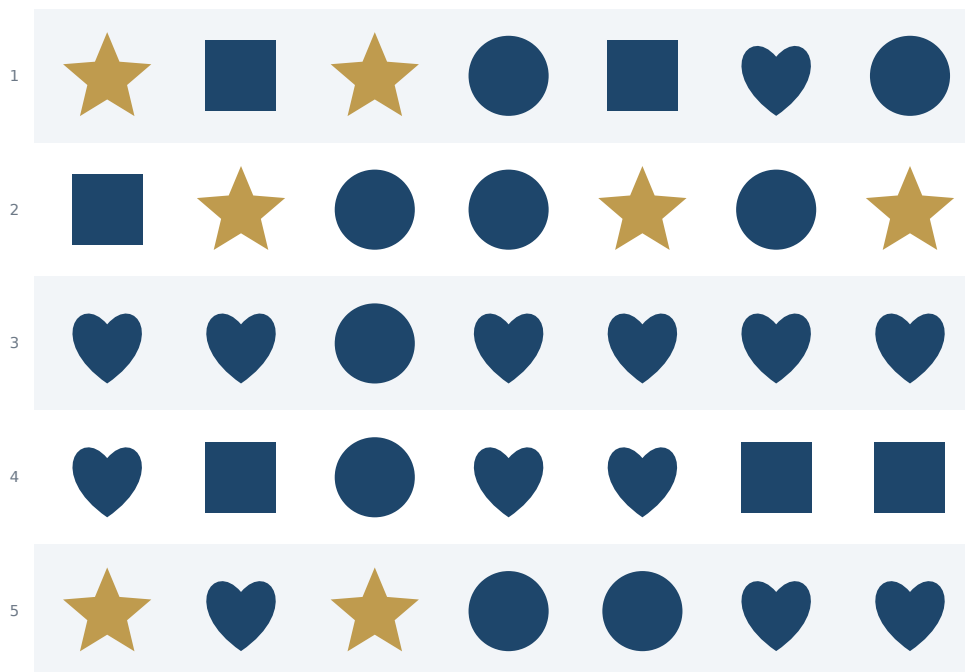
MISJA GŁÓWNA · POMIAR KOŃCOWY I
ŚWIĘTOWANIE

Wielki finał

POZIOM A · 3-6 lat

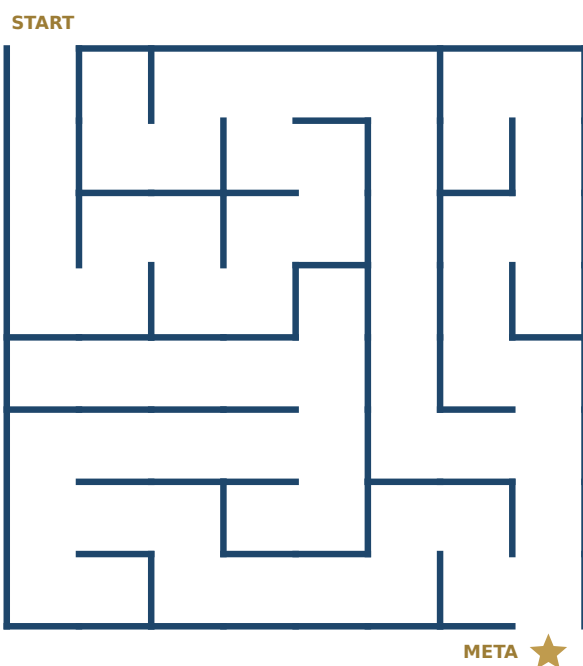
ZADANIE 1

POMIAR KOŃCOWY. Otocz kółkiem wszystkie złote gwiazdki. Dorosły mierzy czas. Porównaj z dniem 1.



ZADANIE 2

Finałowy labirynt: przeprowadź odkrywcę do gwiazdki.



Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

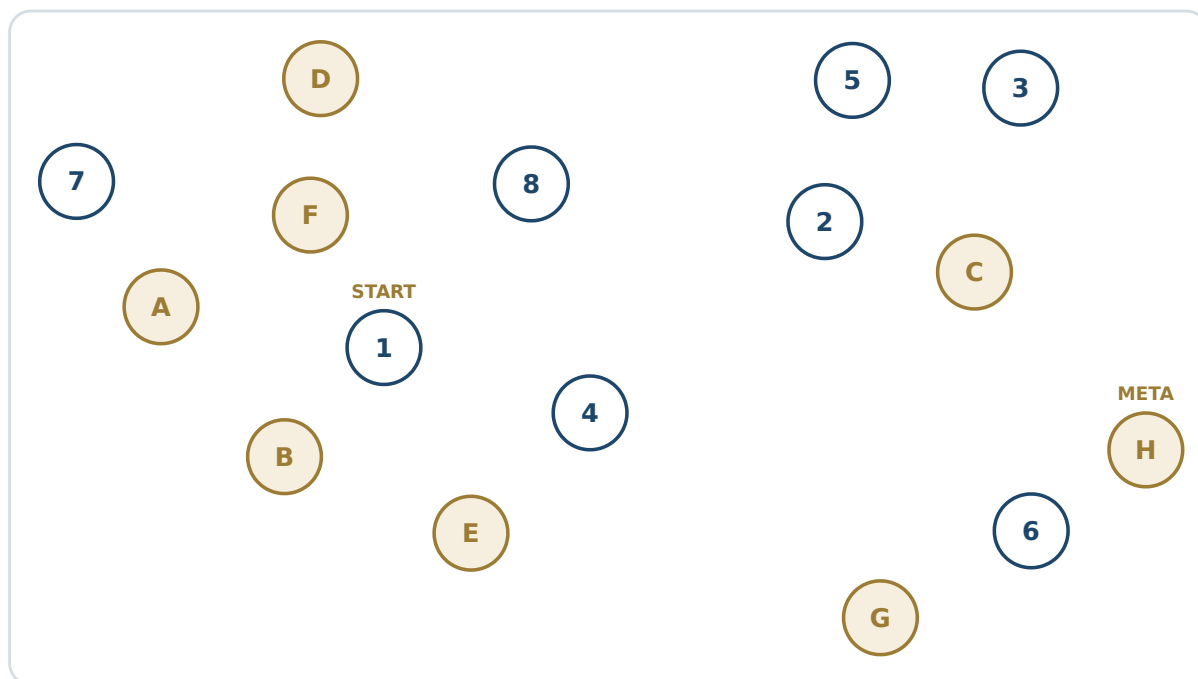
ZADANIE 1

POMIAR KOŃCOWY. Wskazuj liczby od 1 do 25, patrząc na środek tabeli. 3 próby, zapisz najlepszy czas.

23	15	21	5	19
24	4	10	7	1
2	3	6	11	17
9	18	25	22	8
12	14	13	16	20

ZADANIE 2

Połącz na zmianę liczbę i literę: 1 - A - 2 - B - 3 - C... aż do 8 - H. Nie odrywaj ołówka.



Czas: _____

Pomoc dorosłego: tak / nie

Jak mi poszło? 😊 😐 😞

Moje wyniki

Wypełnijcie tabelę razem po dniu 7. Porównujemy tylko wyniki tego samego dziecka: dzień 1 i dzień 7.

Pomiar	Dzień 1	Dzień 7	Zmiana
Poziom A: złote gwiazdki - czas			
Poziom A: pominięte gwiazdki			
Poziom B: tabela 5x5 - najlepszy czas z 3 prób			
Poziom B: liczba zatrzymań lub pomyłek			
Ile podpowiedzi było potrzebnych?			

Moje gwiazdki z całego tygodnia

Dzień	1	2	3	4	5	6	7
Gwiazdka	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Jak poszło?	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

Najłatwiejszy był dzień...

.....

Najbardziej pomogło mi...

.....

Najtrudniejszy był dzień...

.....

Jestem z siebie dumny / dumna, bo...

.....

.....

Dla dorosłego: jeśli czas w dniu 7 nie jest krótszy, poszukaj innych postępów: mniej pomyłek, mniej podpowiedzi, spokojniejsze podejście do błędu, samodzielne używanie strategii. To także jest wzrost uwagi i warto go głośno zauważyć.

Co dalej po 7 dniach?

Siedem dni to dopiero początek. Przy budowaniu nawyku regularność jest ważniejsza niż intensywność, dlatego po zakończeniu wyzwania warto utrzymać krótki, codzienny rytm treningu. Oto trzy sprawdzone sposoby na kolejne tygodnie.

1. Powtórka wyzwania Za 3-4 tygodnie wydrukuj wyzwanie jeszcze raz. Dziecko zna już strukturę, więc może robić je bardziej samodzielnie. Porównajcie nowe wyniki z poprzednimi.	2. Trasy Neurościeżek W głównym materiale znajdziesz 101 ćwiczeń w 6 trasach. Wybierz trasę, która była dla dziecka najtrudniejsza w wyzwaniu, i ćwicz ją przez tydzień.	3. Misje z życia Najcenniejsze są mini-misje z codzienności. Wybierzcie trzy ulubione i wpleć je w zwykły tydzień: w drodze do szkoły, przy kolacji, przed snem.
---	--	--

Który dzień był najtrudniejszy? Co dalej

Najtrudniejszy był dzień...	Co ćwiczyć dalej	Trasa w Neurościeżkach
1. Sokole oko	wyszukiwanie, przeszukiwanie rząd po rzędzie, tabele liczb	Trasa 1: Uwaga wzrokowa
2. Pamięć jak sejf	zapamiętywanie położenia i kolejności, gra memory	Trasa 2: Pamięć robocza
3. Wytrwały odkrywca	labirynty, szlaczki, kończenie dłuższych zadań	Trasa 4: Koordynacja
4. Mistrz zatrzymania	zabawy z sygnałem stop, zadania z pułapkami	Trasa 5: Kontrola impulsów
5. Detektyw reguł	rytmy, sudoku, zagadki z tabelą	Trasa 3: Logiczne myślenie
6. Dłuższy lot	stopniowe wydłużanie zadań, przerwy oddechowe	Trasa 6: Spokój i emocje

Sygnały, że trening działa

- dziecko samo przypomina o misji lub o gwiazdce,
- szybciej się uspokaja po błędzie,
- używa strategii bez przypominania (np. szuka rząd po rzędzie),
- dłużej wytrzymuje przy zadaniu domowym,
- mniej zgaduje, częściej sprawdza,
- mówi o sobie: umiem, potrafię, dam radę.

Pamiętaj: postępy w skupieniu nie są liniowe. Gorszy dzień po kilku dobrych jest normalny i często wynika ze zmęczenia, snu lub emocji. Patrz na trend z kilku tygodni, a nie na pojedynczy wynik.

Klucz odpowiedzi

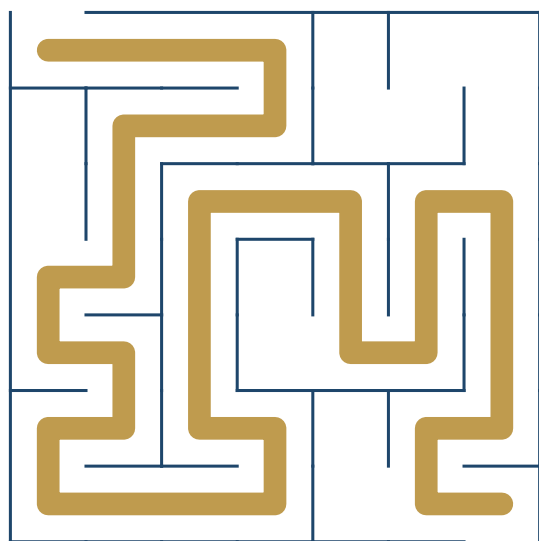
Odpowiedzi do zadań, które mają jedno poprawne rozwiązanie. Numer 3B.1 oznacza: dzień 3, poziom B, zadanie 1. Zanim sprawdzisz wynik, poproś dziecko, aby samo przejrzało swoją pracę - samodzielne sprawdzanie to także trening uwagi.

Odpowiedzi tekstowe

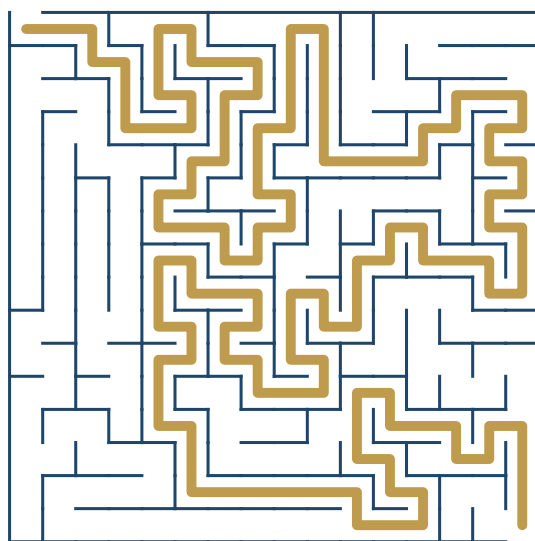
Nr	Zadanie	Odpowiedź
1A.1	Dzień 1, poziom A	Liczba elementów do zaznaczenia - gwiazdka: 7 .
1A.2	Dzień 1, poziom A	złote serce: 4 ; niebieskie koło: 5 ; niebieski trójkąt: 4 .
1B.2	Dzień 1, poziom B	Liczba elementów do zaznaczenia - znak "4": 15 .
2A.2	Dzień 2, poziom A	Zniknęło: złoty romb (pole B3).
2B.2	Dzień 2, poziom B	Liczby do wpisania pod kształtami (od lewej): runda 1: 4, 2, 1, 3; runda 2: 4, 3, 5, 1, 2.
3B.2	Dzień 3, poziom B	Identyczne są figury nr 3 i 6 .
4B.1	Dzień 4, poziom B	Środkowa strzałka (L - lewo, P - prawo): 1-L, 2-L, 3-L, 4-P, 5-L, 6-L, 7-L, 8-P, 9-P, 10-L, 11-P, 12-L, 13-L, 14-L, 15-P, 16-P.
4B.2	Dzień 4, poziom B	Par A-X do zaznaczenia: 1 . Pułapek (cel bez poprzednika) było 19.
5A.1	Dzień 5, poziom A	1) niebieskie koło, złota gwiazdka; 2) złote serce, złote serce, niebieski kwadrat; 3) niebieski trójkąt, złote koło, złote koło; 4) niebieska gwiazdka, złote serce, niebieski kwadrat.
5B.1	Dzień 5, poziom B	1) 16, 28 (+4); 2) 40, 20 (-5); 3) 11, 22 (+1, +2, +3...); 4) 16, 64 (×2); 5) 12, 11 (-2, +3 na zmianę).
6A.1	Dzień 6, poziom A	Różnice (obrazek 2): C1 inny kształt; D1 inny kształt; D3 brak elementu.
6A.2	Dzień 6, poziom A	Wychodzi: domek z kominem i drzwiami .
6B.2	Dzień 6, poziom B	Różnice (obrazek 2): A2 inny kolor; B4 inny kształt; C1 inny kształt; E1 inny kolor; E4 inny kolor; F5 inny kształt.
7A.1	Dzień 7, poziom A	Liczba elementów do zaznaczenia - gwiazdka: 7 .

Rozwiązania na rysunkach

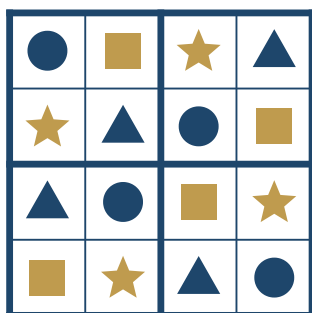
3A.1 · Dzień 3, poziom A



3B.1 · Dzień 3, poziom B



5A.2 · Dzień 5, poziom A



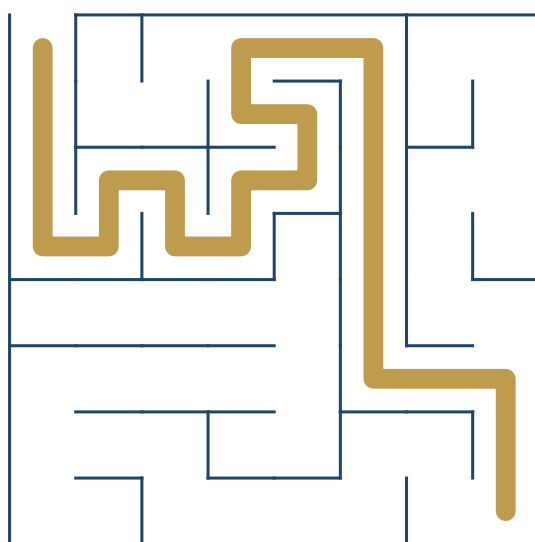
5B.2 · Dzień 5, poziom B

3	5	6	2	1	4
4	1	2	6	5	3
2	4	5	1	3	6
6	3	1	5	4	2
5	2	3	4	6	1
1	6	4	3	2	5

6B.1 · Dzień 6, poziom B

F	K	U	Ł	S	Ś	Ó	I	T	T
M	S	I	P	W	Ć	I	L	H	Ł
A	I	K	L	S	L	O	O	K	P
R	Ę	E	A	Ł	Ę	Ć	R	O	R
S	Ż	N	N	O	P	K	B	M	A
H	Y	E	E	N	Z	O	I	E	K
Z	C	J	T	C	G	P	T	T	I
Ł	H	E	A	E	E	Ę	A	A	E
L	Z	K	Ó	L	R	Ż	E	J	T
G	W	I	A	Z	D	A	Ń	K	A

7A.2 · Dzień 7, poziom A



WYZWANIE 7 DNI SKUPIENIA



DYPLOM

Odkrywcy Skupienia

IMIĘ I NAZWISKO

za ukończenie wyzwania 7 dni skupienia:
codzienne misje, wytrwałość i odwagę, by próbować dalej

1 2 3 4 5 6 7
DZIEŃ DZIEŃ DZIEŃ DZIEŃ DZIEŃ DZIEŃ DZIEŃ

Zaczynam, wytrzymuję, kończę. Brawo!

DATA

PODPIS RODZICA / NAUCZYCIELA