

5 dni po 10 minut

Krótki rodzinny plan: jedna zabawa dziennie, bez presji na idealny wynik

WAŻNE

Dopasuj poziom tak, aby dziecko mogło odnieść sukces i miało niewielkie wyzwanie. Kończ aktywność przed dużym zmęczeniem lub frustracją. Przy małych elementach uwzględnij wiek, ryzyko połknięcia i stały nadzór dorosłego.

1

Buduję według wzoru

BUDOWANIE I KONSTRUOWANIE

- CEL** Koordynacja wzrokowo-ruchowa i planowanie ruchu.
- ZABAWA** Ułóż prosty model z klocków, a dziecko spróbuje go odwzorować.
- ŁATWIEJ** Użyj dużych elementów i modelu z małą liczbą części.
- TRUDNIEJ** Użyj mniejszych elementów albo krótkiej sekwencji.

Po zabawie: łatwe / w sam raz / za trudne

2

Sortuję szczypcami

MANIPULOWANIE

- CEL** Precyzja chwytu i współpraca obu rąk.
- ZABAWA** Przenoście i sortujcie elementy szczypcami.
- ŁATWIEJ** Wybierz większe elementy i jeden rodzaj sortowania.
- TRUDNIEJ** Wybierz mniejsze elementy albo dwa kolejne kroki.

Po zabawie: łatwe / w sam raz / za trudne

3

Kule i wałeczki

LEPIENIE I UGNIATANIE

- CEL** Siła dłoni i palców oraz planowanie ruchu.
- ZABAWA** Ugniatajcie plastelinę lub masę solną, a potem twórzcie kule i wałeczki.
- ŁATWIEJ** Pracujcie na większych elementach i swobodnym pomysłem.
- TRUDNIEJ** Odtwórzcie prosty wzór z mniejszych elementów.

Po zabawie: łatwe / w sam raz / za trudne

Dni 4-5 i podsumowanie

Najlepszy plan to taki, który można spokojnie dopasować do dziecka.

4

Linie, szlaczek i ślad
 RYSOWANIE I WYCINANIE

CEL

ZABAWA

ŁATWIEJ

TRUDNIEJ

Płynność ruchu i orientacja na kartce.
 Zaczynajcie od dużych ruchów, potem narysujcie linię lub prosty szlaczek.
 Użyj grubego narzędzia i dużego formatu.
 Użyj cieńszego narzędzia albo odwzoruj wzór.

Po zabawie: łatwe / w sam raz / za trudne

5

Dziecko wybiera
 POWTÓRKA ULUBIONEJ GRUPY

CEL

ZABAWA

ŁATWIEJ

TRUDNIEJ

Poczucie sprawstwa i wytrwałość.
 Dziecko wybiera jedną z czterech grup i przygotowuje stanowisko z potrzebną pomocą.
 Powtórzcie znaną czynność z dużymi elementami.
 Dodajcie jeden nowy krok lub nieco mniejsze elementy.

Po zabawie: łatwe / w sam raz / za trudne

Która zabawa była dla dziecka w sam raz?

Co chcemy powtórzyć w kolejnym tygodniu?

Jaka pomoc była skuteczna?

AI wykorzystano wyłącznie jako wsparcie w opracowaniu graficznym, bez udziału w tworzeniu treści merytorycznej.
 Materiał nie zastępuje indywidualnej diagnozy.