

PAMIĘĆ PROSPEKTYWNA ZADANIA

Zadanie domowe



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PROSPECTIVE MEMORY TASKS

(HOMEWORK)

Zadania specjalne:

1. Licz na głos od 1 do 50. Za każdą liczbę zawierającą cyfrę 3 podnieś rękę.
2. Narysuj koła. Po każdym piątym okręgu narysuj linię.
3. Opowiedz na głos historię o Czerwonym Kapturku. Za każdym razem, gdy mówisz Czerwony Kapturek, klepnij się w udo.
4. Odtwórz piosenkę, korzystając z poniższego łącza. Za każdym razem, gdy usłyszysz słowo „szczęśliwy”, podskocz w górę i w dół.
Pharrell Williams – Happy (wideo) – YouTube.
5. Kiedy zacznie padać, uśmiechnij się do kogoś w pokoju.

Zadania w ciągu dnia:

1. Za każdym razem, gdy jesz śniadanie, zapisuj, co będziesz robić przez cały dzień.
2. Rano włóż kartkę papieru do kieszeni. Kiedy zobaczysz czerwony samochód, rzuć kawałek papieru do kosza.
3. Kiedy idziesz do szkoły/na spacer i widzisz psa, dotknij swoich włosów.
4. Podczas każdej przerwy na lunch zapisuj w telefonie godzinę, o której idziesz na lunch.
5. Za każdym razem, gdy podpisujesz się swoim imieniem i nazwiskiem, postaw kropkę po swoim podpisie.
6. Za każdym razem, gdy wrócisz do domu, przeczytaj jedną stronę z dowolnej książki.
7. Za każdym razem, gdy zaczynasz odrabiać pracę domową, użyj stopera w telefonie, aby zobaczyć, jak długo to trwa.
8. Za każdym razem, gdy jesz kolację, sprawdź godzinę.
9. Codziennie o 18:00 wykonaj serię podskoków, kilka przysiadów, idź na trening, pobiegaj...
10. Za każdym razem, gdy kładziesz się spać przed 22:00, narysuj linię.

Specjalne zadania w mediach społecznościowych:

1. Za każdym razem, gdy otwierasz w telefonie media społecznościowe (np. Instagram, Facebook, TikTok), miej ze sobą napój.
2. Napisz listę małych zadań, które chciałbyś wykonać. Za każdym razem, gdy ktoś do Ciebie zadzwoni, wykonaj jedno z tych zadań.
3. Za każdym razem, gdy do kogoś napiszesz, zjedz kawałek warzywa lub owocu.
4. Za każdym razem, gdy piszesz wiadomość na Messengerze, naucz się nowego słowa w obcym języku.
5. Gdy spodoba Ci się coś na Instagramie, zablokuj i odblokuj telefon.

Finansowane przez Unię Europejską.
Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(-ów).
i niekoniecznie odzwierciedlają te obowiązujące w Unii Europejskiej
lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).
Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.



RETORE
REMEMBER TO REMEMBER



Dofinansowane przez
Unię Europejską