

**TYDZIEŃ 4**  
**TWOJE ZADANIA**

**PONIEDZIAŁEK**

ĆWICZENIA  
MIĘŚNI  
MIMICZNYCH

**WTOREK**

ĆWICZENIA  
W ORIENTACJI  
PRZESTRZENNEJ

**ŚRODA**

FUNKCJE  
POZNAWCZE  
- PAMIĘĆ

**CZWARTEK**

FUNKCJE  
POZNAWCZE  
- PAMIĘĆ

**PIĄTEK**

ĆWICZENIA  
MIĘŚNI  
MIMICZNYCH

**SOBOTA**

ĆWICZENIA  
W ORIENTACJI  
PRZESTRZENNEJ

**NIEDZIELA**

ĆWICZENIA  
RĘKI /  
KOORDYNACJA

**TWOJE NOTATKI**

---

---

---

---

---

---

# TYDZIEŃ 4

## **Poniedziałek (Ćwiczenia mięśni mimicznych)**

Zadanie: Ściągnij wargi do tzw. „dziubka” utrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej

## **Wtorek (Ćwiczenia w orientacji przestrzennej)**

Określanie kierunków w przestrzeni z własnego punktu widzenia.

Zadanie: Wskaż kierunki według instrukcji drugiej osoby ( góra, dół, w środku, na zewnątrz, prawo, lewo).

## **Środa (Funkcje poznawcze - pamięć)**

Ćwiczenie pamięci krótkotrwałej- tzw. roboczej.

Zadanie: Zapamiętaj w odpowiedniej kolejności słowa: dom, kot, drzewo, firana (kolejnym razem dołączmy nowe słowa).

## **Czwartek (Funkcje poznawcze - pamięć)**

Ćwiczenie pamięci proceduralnej.

Zadanie: Jak parzymy herbatę? (wymień kolejno niezbędne czynności).

## **Piątek (Ćwiczenia mięśni mimicznych)**

Zadanie: Naprzemiennie rób minę uśmiechniętą i smutną, powtórz kilka razy.

## **Sobota (Ćwiczenia w orientacji przestrzennej)**

Kształtowanie schematu własnego ciała.

Zadanie: Nazywanie części swojego ciała.

## **Niedziela (Koordynacja)**

Zadanie: Rysuj „leniwe ósemki” w powietrzu.



**X-Rehab**

Gliwickie Centrum  
Rehabilitacji