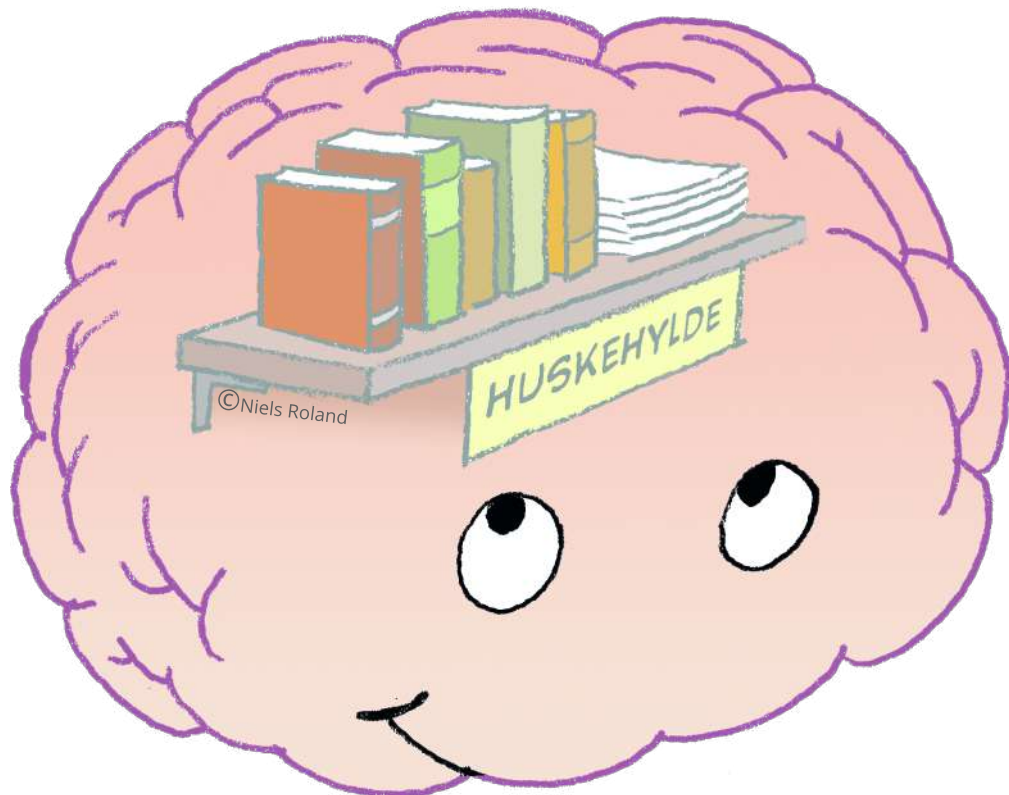


MIG OG MIN HJERNE 2

- STYRK DIN HJERNE



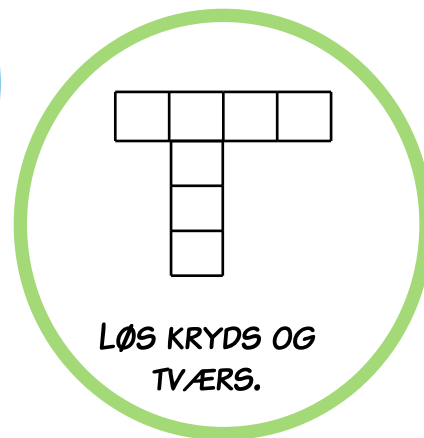
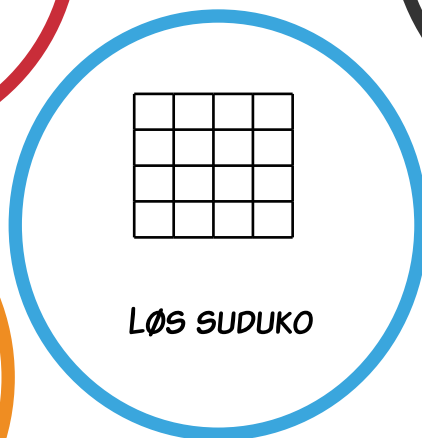
Mit navn: _____

Klasse: _____

Styrk hjernen

Der er forskellige måder, som du kan styrke din hjerne på. Din hjerne er faktisk lidt doven! Den vil gerne slappe af og gøre det samme hver gang. Derfor kan du styrke din hjerne ved at gøre nogle af disse ting.

Sæt streg over dem, du har prøvet!



Træn hjernen



Du kan træne din hjerne til kun at være opmærksom på én ting - så den ikke bliver forstyrret af andre ting.

Det er ret smart at kunne koncentrere sig kun om én ting - for eksempel, når din lærer taler.

Det kan meditation hjælpe dig med.



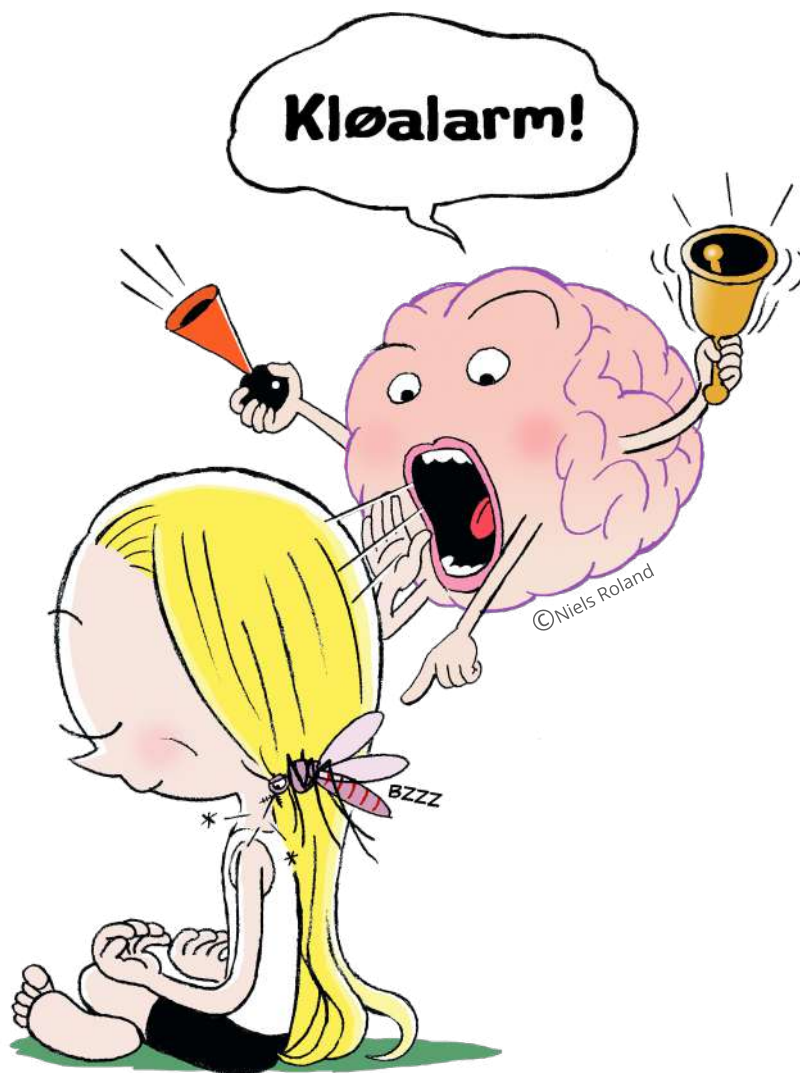
©Niels Roland

Meditation



Du skal prøve at lave nogle meditationsøvelser, hvor du skal koncentrere dig, så godt du kan.

Prøv at lav øvelserne sammen i klassen. Måske I kan aftale at lave dem sammen i 5 minutter hver dag.



Øvelse 1 + 2



1. Stil dig op med god afstand til andre.
2. Træk vejret dybt ind og pust stille ud. Gør det 5 gange.
3. Luk øjene, hvis det kan hjælpe dig med at slappe af.
4. Lav øvelsen, som vist her. En øvelse af gangen. Hold øvelsen i 1 minut - hvis du kan!

TREKANTEN



HUNDEN



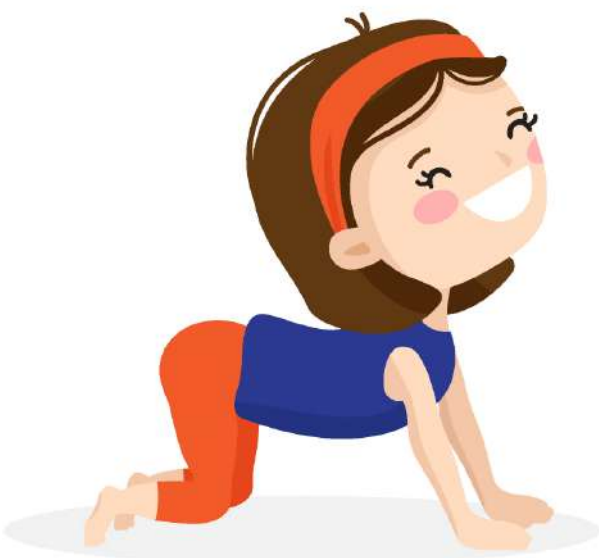
Øvelse 4 + 5



1. Stil dig op med god afstand til andre.
2. Træk vejret dybt ind og pust stille ud. Gør det 5 gange.
3. Luk øjene, hvis det kan hjælpe dig med at slappe af.
4. Lav øvelsen, som vist her. En øvelse af gangen. Hold øvelsen i 1 minut - hvis du kan!

KRIGEREN

KATTEN



Øvelse 5 + 6



1. Stil dig op med god afstand til andre.
2. Træk vejret dybt ind og pust stille ud. Gør det 5 gange.
3. Luk øjene, hvis det kan hjælpe dig med at slappe af.
4. Lav øvelsen, som vist her. En øvelse af gangen. Hold øvelsen i 1 minut - hvis du kan!

STORKEN



COBRASLANGEN



Hjerne-gymnastik

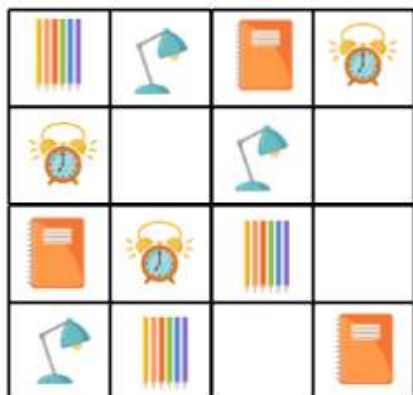


Kryds og tværs, sudoku og labyrinter træner din hjerne!

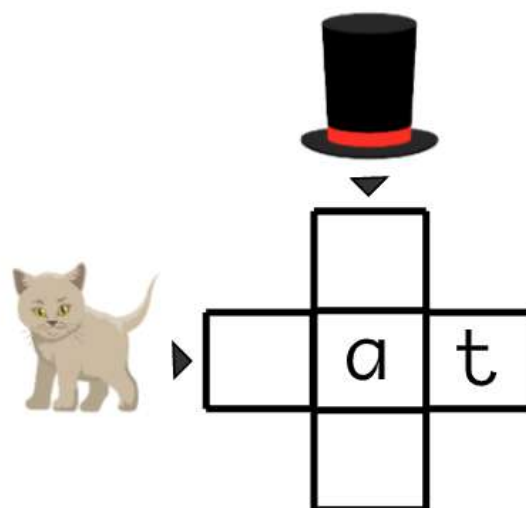
Din hjerne skal arbejde hårdt, når du løser dem. Du skal både huske, løse et problem og skrive det ned.

Der er mange voksne, der også laver kryds og tværs og sudoku, fordi de synes, at det er sjovt.

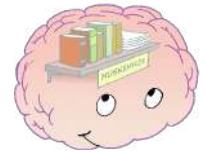
SUDOKU



KRYDS OG TVÆRS

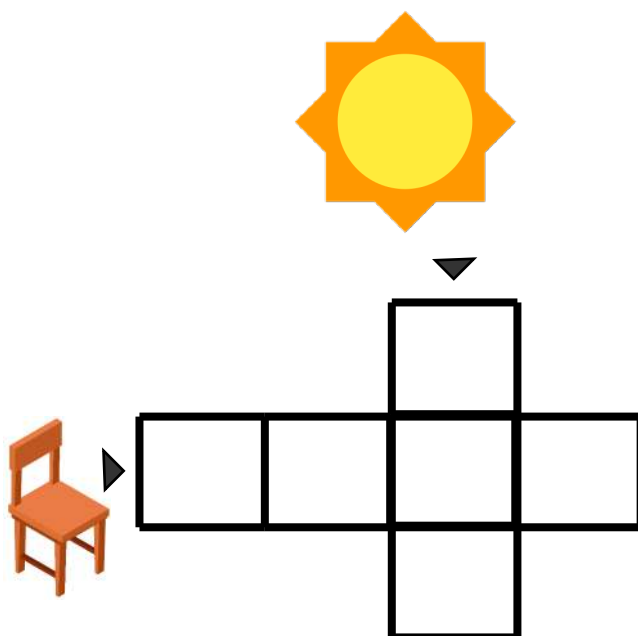
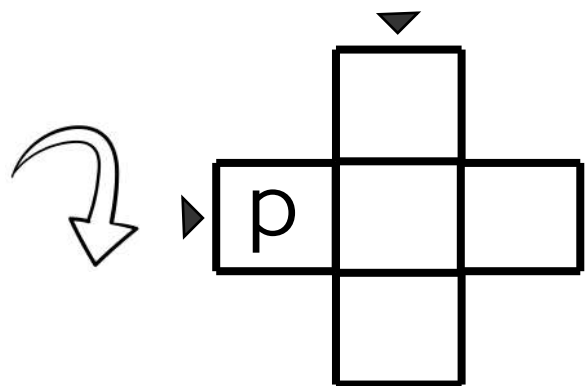
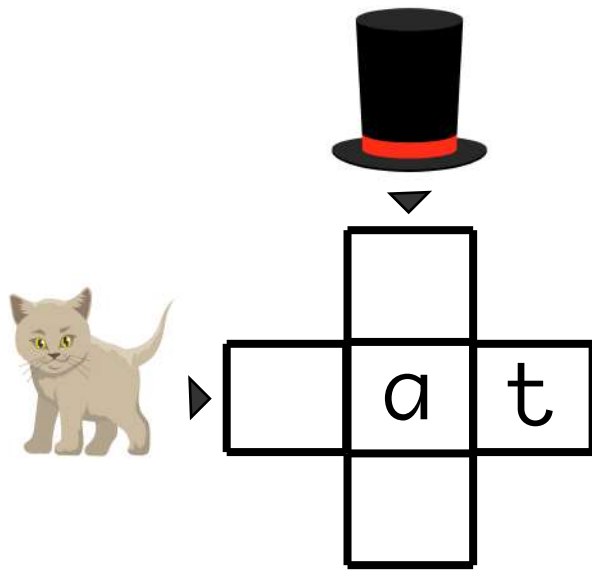


Kryds og tværs



(0.-1. kl)

Skriv de bogstaver, der mangler.



Kryds og tværs



(1.-2. kl)

Skriv de bogstaver, der mangler.

The crossword puzzle grid is composed of the following squares:

- Row 1: 2 squares (top of seal)
- Row 2: 2 squares (middle of seal)
- Row 3: 6 squares (globe, glass, and 4 empty)
- Row 4: 7 squares (4 empty, 2 empty, 1 empty)
- Row 5: 7 squares (1 empty, 2 empty, 1 empty, 1 empty, 1 empty, 1 empty, 1 empty)
- Row 6: 2 squares (bottom of seal)

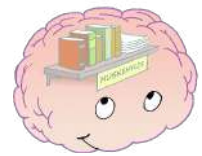
Illustrations and their positions:

- Seal: Above the top two squares of the grid.
- Globe: To the left of the first square of the third row.
- Glass of water: To the left of the second square of the third row.
- Clock: To the right of the fifth square of the fourth row.
- Pencil case: Below the first square of the fifth row.

Arrows indicate the starting points for the words:

- Downward arrow above the first square of the first row.
- Downward arrow above the second square of the second row.
- Rightward arrow to the left of the first square of the third row.
- Rightward arrow above the fifth square of the fourth row.
- Rightward arrow to the left of the first square of the fifth row.

Kryds og tværs



(2.-3. kl)

Skriv de bogstaver, der mangler.

MATILDE

1

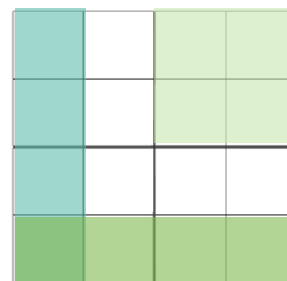
m i k r o f o n

Kan du selv lave en kryds og tværs på bagsiden?

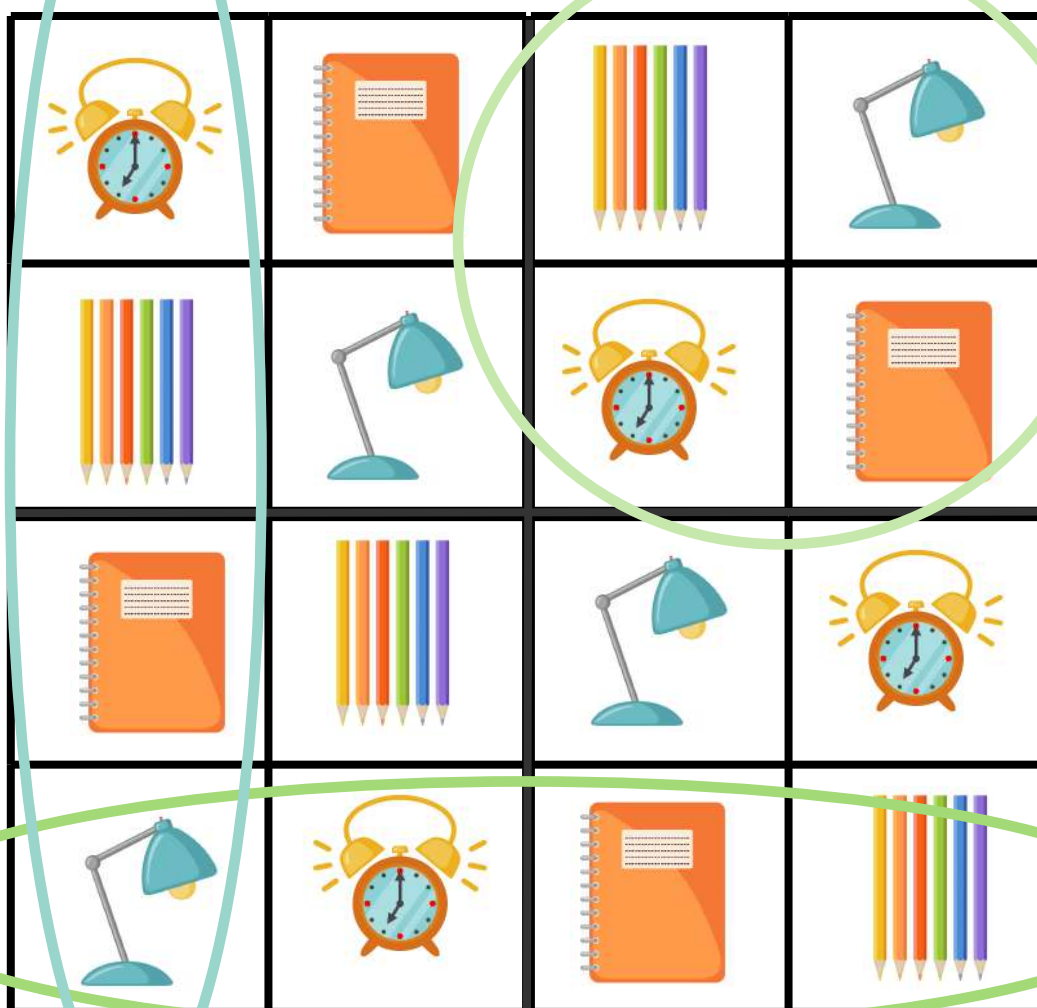
Lær sudoku

Når du løser en sudoku, er der regler. Der må ikke være samme figur indenfor samme farve eller cirkel.

- Lodret linje.
- Vandret linje
- Hver firkant

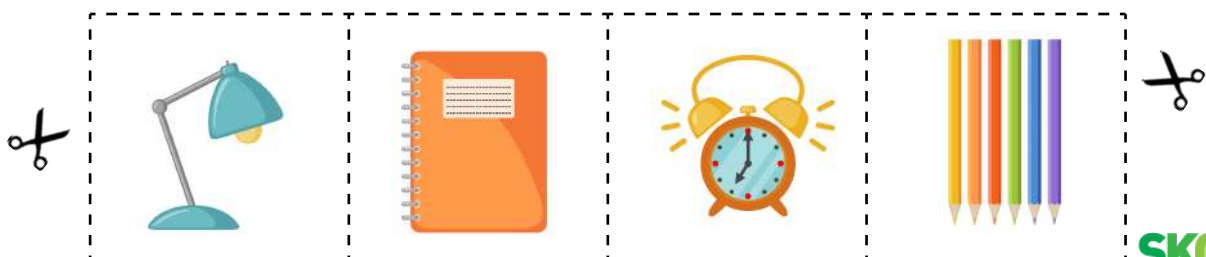
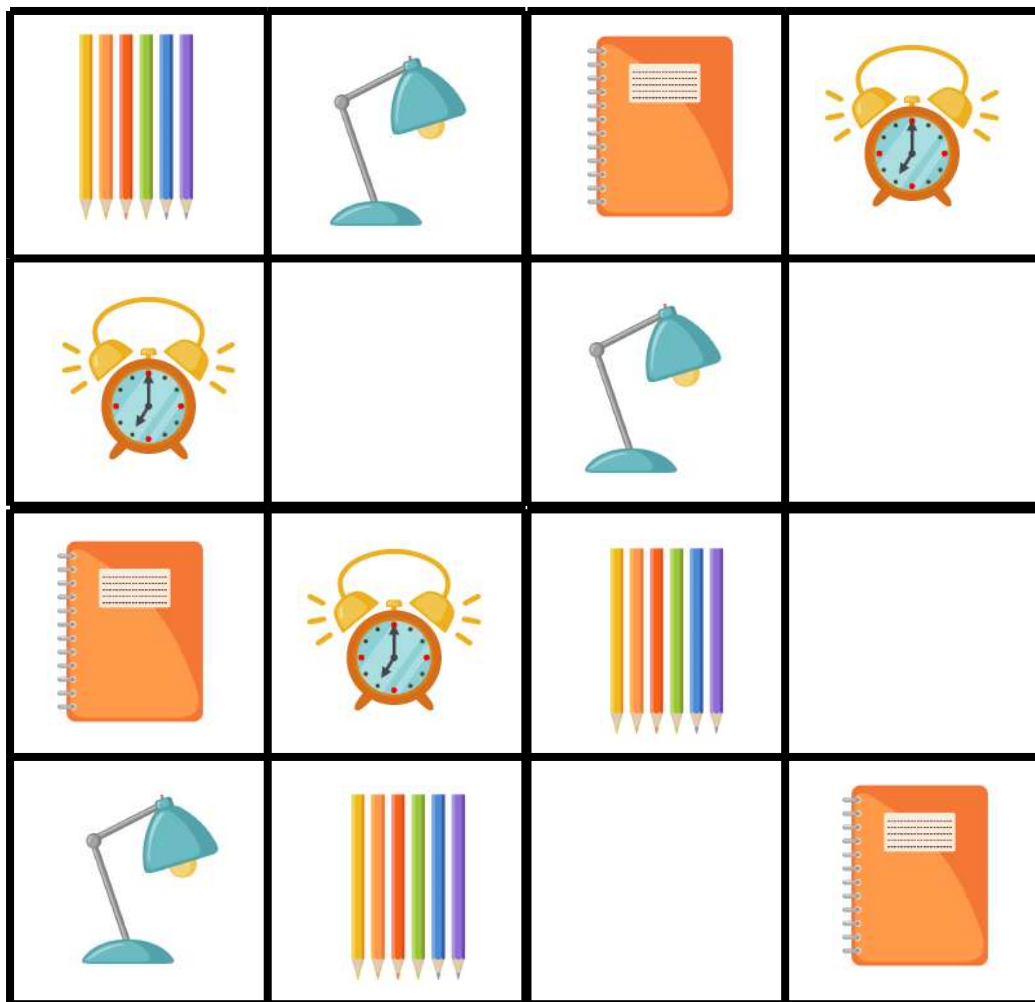
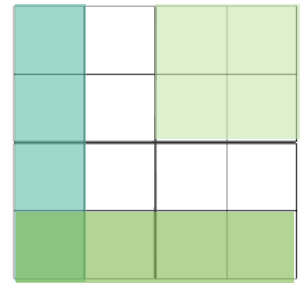


Eksempel:



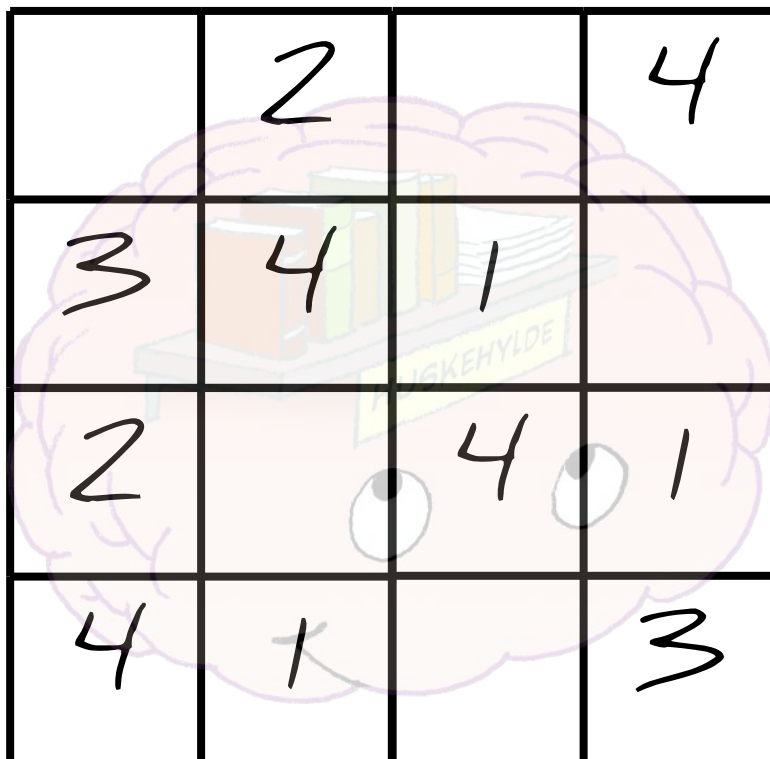
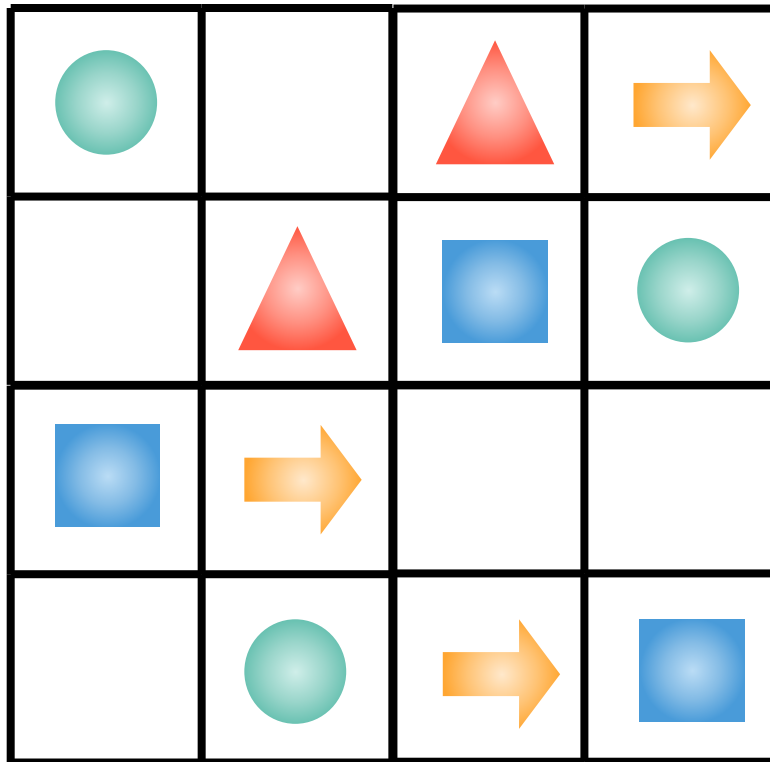
Lav sudoku

Klip brikkerne ud
og lim dem fast.



Løs sudoku

Skriv de manglende figurer og tal ind.



Løs sudoku



Skriv de manglende bogstaver ind.

A-B-C-D

A		B	C
C	B		D
	C		A
D		C	B

E-F-G-H

	F		H
G	H	E	
F		H	E
	E	F	

I-J-K-L

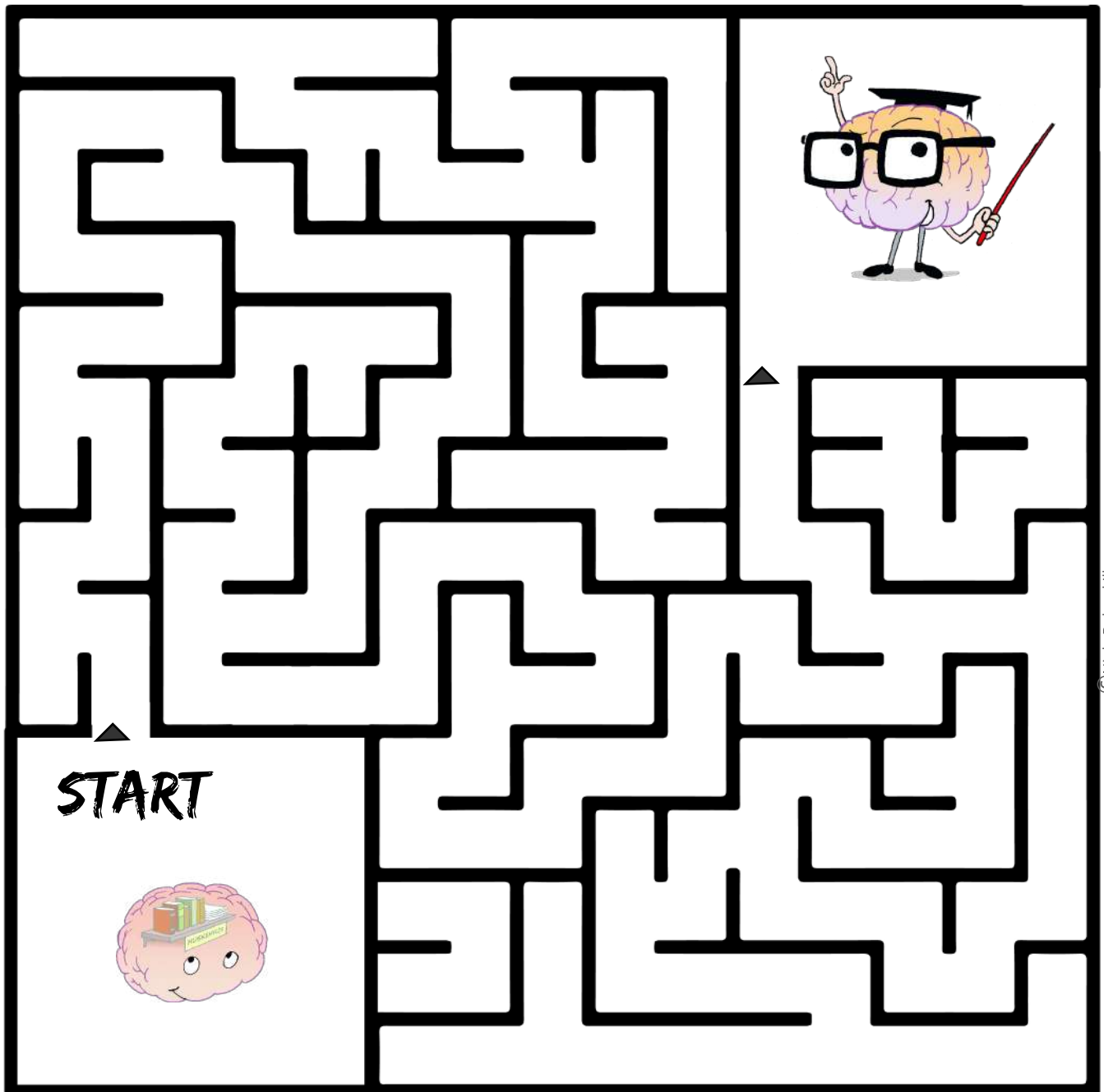
J		K	
	L		I
L		I	J
I	J		K

M-N-O-P

M	P		
		P	M
P	N	M	
O			P

Find vej

Træn din hjerne ved at finde vej gennem labyrinten.



©Niels Roland illustratør

Labyrint



Find vej gennem labyrinten.

START

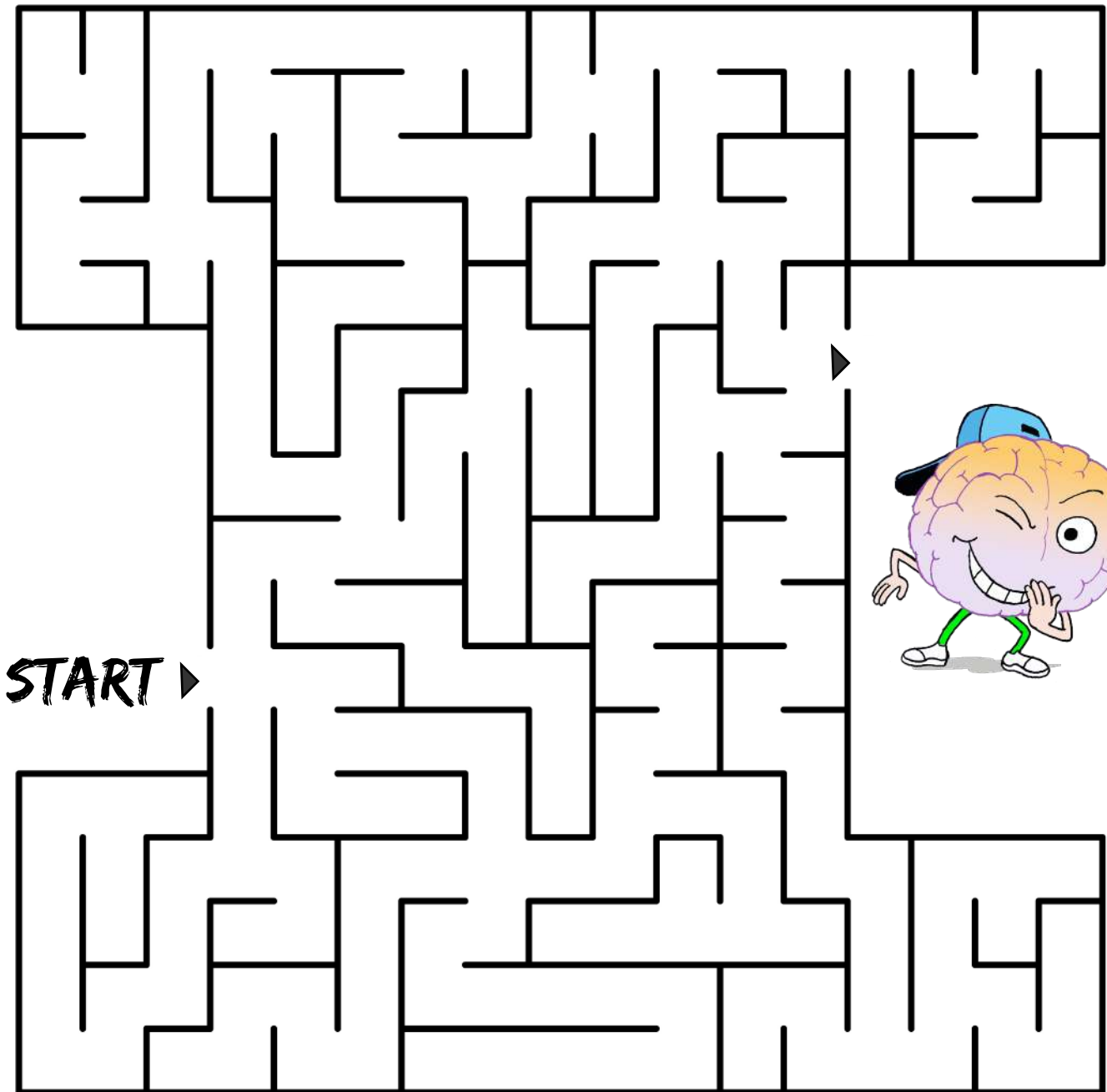


©Niels Roland illustratør

Labyrint

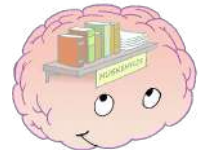


Find vej gennem labyrinten.



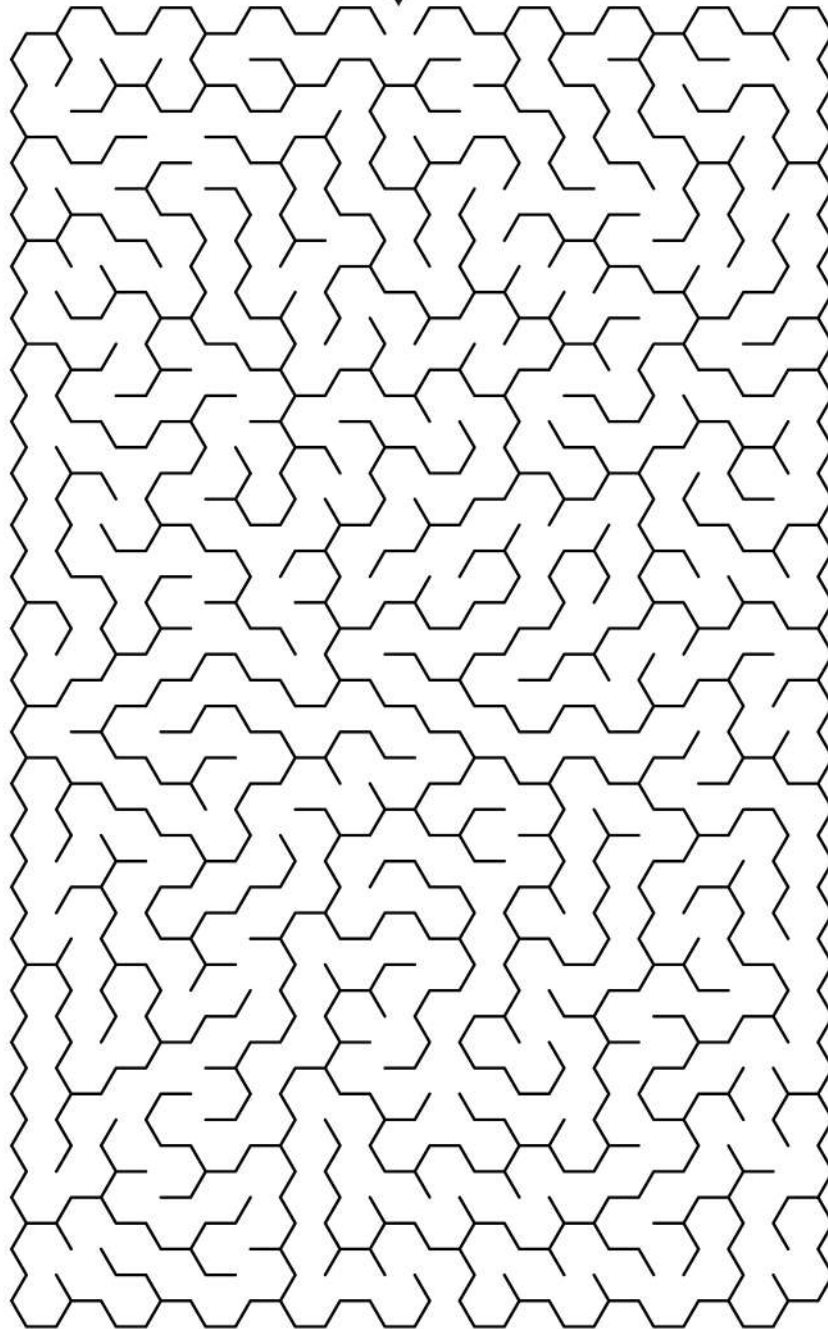
©Niels Roland illustrator

Labyrint



Find vej gennem labyrinten.

START



©Niels Roland



Udarbejdet af legoglektie.dk

**SKOLE
MÆLK
.DK**