



## STREFA DOŚWIADCZANIA - GDZIE JEST NEMO

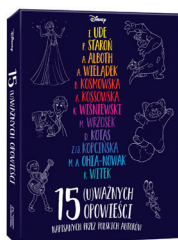
## ✓ Wyzwanie ręki niedominującej

Postaraj się przez dwie godziny wykonywać wszystkie czynności ręką niedominującą; bądź uważny przy każdym ruchu i geście. Jeśli jesteś praworęczna/praworęczny, wszystkie czynności – pisanie, rysowanie, otwieranie, zakładanie, zdejmowanie, wyjmowanie, zamykanie – wykonuj wyłącznie lewą ręką. Jeśli będzie ci trudno, załóż gumkę lub rękawiczkę na rękę niedominującą. Jeśli sprostasz/sprostales wyzwaniu, zastanów się, jakie wnioski wyciągniesz dla siebie.

## ✓ Niewidzialny spacer

W byciu empatycznym pomagają nam umiejętności dostrzegania i reagowania na potrzeby innych. Podejmij próbę wcielenia się w osobę niewidomą. Poproś kogoś dorosłego o pomoc i dbanie o twoje bezpieczeństwo. Załóż opaskę na oczy, tak żeby nic nie widzieć. Przez godzinę poruszaj się po domu i wykonuj różne czynności bez użycia wzroku. Zastanów się, jakie plusy dla siebie wyciągnęłaś/wyciągnęłeś z tego doświadczenia? Które zmysły ci się wyostrzyły w ciągu godziny?

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat  
INACZEJ,  
niż dotąd!