**Dziś piątek, piąteczek, piątunio, piątuniunio!**

**Pierwszy dzień weekendu! Laba od szkoły! (nawet tej *online*)**

Choć słońce zaprasza do wyjścia, to nie każdy z nas ma gdzie się przejść, by unikać innych osób i zachować bezpieczną odległość co najmniej 1m, i by odpowiedzialnie brać udział w akcji **„#zostań w domu”.**

**Mamy dziś dla Was Kochane ćwiczenie pt.: „Relaksujące chodzenie”, które przeprowadzić możecie w największym pomieszczeniu jakie macie.**

**I teraz UWAGA:**

1. **Można zaprosić do zabawy Rodzica, Brata, Siostrę, Wychowawcę –**

 **wtedy jedna osoba czyta treść ćwiczenia, a druga je wykonuje;**

**lub**

1. **same czytacie, zapamiętujecie i… spacerujecie!**

**TREŚĆ**

Idź wyprostowana z głową lekko zadartą. Spójrz na to, co jest przed tobą. Idź wolno, stawiaj drobne kroki. Nie myśl, że musisz gdzieś dotrzeć. Uśmiechaj się. Ciesz się z tego, że idziesz, że masz sprawne nogi. Stąpaj lekko. Wyobraź sobie, że z każdego twojego kroku rozwija się piękny kwiat. To, co oglądasz jest piękne. Patrz na kolor i kształt chmur. Podziwiaj kolor trawy, liści. W każdej rzeczy, którą zobaczysz, staraj się znaleźć coś ładnego. Uśmiechnij się do rzeczy, które widzisz. Pomyśl, że dobrze się czujesz, że jesteś młoda, zdrowa, wesoła, spokojna. Powiedz sobie, że wszystko jest i będzie dobrze. Uśmiechnij się do swoich refleksji.

*(wg. M. Chomczyńskiej-Miliszkiewicz, D. Pankowskiej)*

**Dodatkowo można otworzyć (uchylić) okno, włączyć relaksacyjną (ulubioną) muzykę, itp.**

**MIŁEJ ZABAWY! SPOKOJNEGO WEEKENDU!**

**\* Podpisujecie prace przesyłane do nauczycieli, terapeutów - imię i nazwisko oraz klasa.**