*Otwock 26.04.2020r.*

***Dzień dobry!***

Witam Was Dziewczynki bardzo serdecznie. Mam nadzieję, że weekend minął Wam miło i sympatycznie.

Dobrze już wszystkie wiecie, że kwarantanna jest przedłużona do 24 maja 2020r. Mam nadzieję, że wreszcie wrócimy do normalności i będziemy mogły spotkać się.

Wiem, że wiele z Was świetnie sobie radzi z nauką –

- ***BRAWA DLA WAS !!!***

Bardzo mnie cieszą informacje o Waszych bardzo dobrych ocenach –

***- TAK TRZYMAĆ !!!***

Pamiętajcie o ćwiczeniu swojej wewnętrznej dyscypliny. Dopilnujcie tego, aby mieć swój rytm funkcjonowania. Niedawno pisałam Wam o propozycji zrobienia swojego grafiku dnia – jest to bardzo ważne dla każdego, nie tylko dla Was, ja też mam taki swój grafik, pomaga mi on w zaplanowaniu ważnych rzeczy w danym dniu, zrealizowaniu moich zamierzeń, i co ważne daje mi poczucie tego, że nie zmarnowałam kolejnego dnia w moim życiu.

Takie wyznaczanie sobie celów motywuje nas i mobilizuje do działania i daje satysfakcję, że umiemy walczyć ze swoimi słabościami a zwłaszcza z lenistwem – tak z lenistwem. Każdy człowiek ma w sobie coś takiego, co mówi, że mi się nie chce, że teraz nie mam czasu, że nie teraz, że później, że zdążę zrobić….. i tak dalej…

A w efekcie okazuje się, że mam takie zaległości, że nie mam ochoty w ogóle do nich zajrzeć. I tak się ma ze wszystkim - czy to z lekcjami, czy to z pracą domową, czy to z prasowaniem czy to ze sprzątaniem w swoim pokoju .

***TAK WIĘC ZACHĘCAM WAS DO DZIAŁANIA!!!***

Postarajcie się wstać rano bo słyszę, że co niektóre z Was wstają dopiero po południu – i gdzie tu czas ochota i zapał do pracy?

Korzystajcie z pięknych i słonecznych dni wiosennych. U mnie można podziwiać świeżą zieleń żywopłotów, drzewa owocowe uginające się pod ciężarem białych kwiatów, ogródki usypane kolorowymi żonkilami, tulipanami, szafirkami – naprawdę chce się żyć. Chodząc na spacery rozejrzyjcie się do o koła i zaczerpnijcie świeżości natury, która was pobudzi do działania. Zróbcie kilka zdjęć i prześlijcie mi - chciałabym zobaczyć jak wygląda wasza najbliższa okolica.

***I….. ZABIERAMY SIĘ WSZYSTKIE***

***DO PRACY.***

Wy macie swoje obowiązki jako uczennice, jako dzieci swoich rodziców, jako rodzeństwo dla swoich braci lub sióstr, a jako wychowawca, nauczyciel, jako matka i żona i to jest wszystko piękne. Każdy z nas ma swoją rolę do spełnienia w tym właśnie czasie. Dlatego –

***- ZAKASUJEMY RĘKAWY DO DZIAŁANIA!!!***

Dla rozruszania na początek proponuję ćwiczenie. Ciekawa jestem, której z Was uda się nadążyć za tempem tej piosenki. Spróbujcie – fajna zabawa. A ile radości i adrenaliny się przy tym wydziela. Możecie zaprosić innych domowników czy to młodszych czy starszych – prosta i świetna zabawa.

Zaczynamy:

**Śpiewaj i ćwicz razem z piosenką. Dotykaj po kolei: głowa , ramiona, kolana, pięty, kolana pięty, kolana pięty......głowa, ramiona, kolana pięty, oczy, uszy, usta, nos!**

[**https://youtu.be/30BVfTvlsrE**](https://youtu.be/30BVfTvlsrE)

***Trzymam kciuki !!!***

Mam nadzieję, że ten tydzień będzie owocował w Wasze sukcesy, że zasypiecie nauczycieli mnóstwem bieżących i zaległych prac domowych – których się wam trochę uzbierało….

***POWODZENIA !!!***

A nawiązując do zajęć, które wysłałam Wam w piątek jestem ciekawa, która z Was spróbowała zrobić koktajl i jak Wam to wyszło. Dajcie znać na pocztę lub SMS-em, MMS-em.

Proponuję, abyście posłuchały sobie jako przerywnik w nauce piosenki o zdrowym żywieniu:

<https://youtu.be/1bmJ4Zlj_B4>

Pozdrawiam serdecznie

Ola Kapel