**Dzień dobry Dziewczynki Młodsze i Starsze!**

**Mija kolejny tydzień. Każda z Was radzi sobie „dzielnie” i „samodzielnie” z obowiązkami szkolnymi *online.* To trudny czas dla wszystkich. Wiecie, że aby przejść do następnej klasy należy**

**zaliczyć ten semestr, zaliczyć rok,**

**zbierając najlepiej dobre i bardzo dobre** **oceny**.

**My – jesteśmy dla Was, wiecie o tym.**

**Dzwonimy, przypominamy, wspomagamy, prosimy…**

**Każda z Was jednak musi zdać sobie sprawę z tego, że wiele zależy od Was samych. Musicie uwierzyć w swoje możliwości, zaufać sobie i w sposób odważny i wytrwały działać! Nie trzeba się bać, ociągać czy zamartwiać. Trzeba pracować!**

****

Przesłanie na dziś:

**Kochaj siebie!**

**Dodaj sobie siły i odwagi do działania!**

1. **Włączcie sobie ulubioną muzykę.**
2. **Możecie zaprosić do zabawy Rodzica, Brata, Siostrę, Wychowawcę –**

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

**lub**

1. **same czytacie, zapamiętujecie i wykonujecie…**

**Ćwiczenie – Wizualizacja**

**(wg. H. Teml, Relaks w nauczaniu)**

*****Usiądź wygodnie, zamknij oczy (15 sekund). Poszukaj wygodnej pozycji dla siebie. Głęboko oddychając, postaraj się odprężyć. Wyobraź sobie, że jesteś malutka, że możesz spacerować w środku swojego ciała. Teraz prośba do Ciebie, abyś znalazła w swoim ciele takie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie, jesteś odważna i silna. Czy już jesteś w tym miejscu? Rozkoszuj się tą chwilą. Idziesz teraz dalej i rozglądasz się. Jeśli jest tu ciemno, to możesz zapalić latarkę. Spróbuj teraz poszukać wygodnego miejsca – takiego, w którym możesz poczuć się bezpiecznie. Poszukaj tego miejsca w ciele. Może odszukasz jeszcze inne miejsce, w którym również będziesz spokojna i odprężona. Wybierz to miejsce, w którym czujesz się najlepiej. Jak tam jest? Jak czujesz się w swojej kryjówce? Rozkoszuj się poczuciem bezpieczeństwa. A teraz, pomalutku zacznij opuszczać to miejsce, które jest twoją kryjówką. Powróć do pokoju. Poruszaj palcami, dotknij podłogi, przeciągnij się, powoli otwórz oczy…*

**Po wykonanym ćwiczeniu pomyślcie (napiszcie, zadzwońcie do nas ☺)**

**- W jakim miejscu czułyście się najbezpieczniej?**

**- Co tam widziałyście?**

**- Czy było jasno, czy ciemno?**

**- Czy chciałybyście jeszcze tam wrócić?**

**- Co lub kto sprawia, że czujecie się pewne siebie?**

**\* Pamiętajcie, jesteśmy dla Was! Gdy potrzebujecie pomocy w nauce, rozmowy, dobrej rady…**

**\*\* Dotrzymujcie terminów, odsyłajcie prace i zadania szkolne – ZALICZAJCIE SEMESTR!**

**\*\*\* Przestrzegajcie obostrzeń!**

**Na spacer, na rower - zabieramy MASECZKĘ!!!**

