**Dzień dobry Dziewczynki Młodsze i Starsze!**

**Od piątku czeka Was i Nas letni wypoczynek.**

Jak powinien wyglądać zdrowy wypoczynek?

Każdy człowiek, by móc prawidłowo funkcjonować, powinien wypoczywać. **WYPOCZYNEK** należy dostosować do indywidualnych potrzeb, rodzaju i stopnia zmęczenia (np. po dużym zmęczeniu, czy fizycznym, czy psychicznym, zaleca się najpierw wypoczynek bierny – z języka włoskiego tzw. ***dolce far niente***– czyli „słodkie nieróbstwo”, „miłe próżnowanie”).

 **RUCH**, do czego Was serdecznie zapraszamy, pozytywnie wpływa na psychofizyczną kondycję człowieka. Odpoczynek w ruchu sprzyja prawidłowemu rozwojowi młodego organizmu. Korzystanie oddziałuje na układy: krwionośny, oddechowy, trawienny, moczowy nerwowy, w czego rezultacie przyczynia się do **prawidłowego** **samopoczucia**.

 Ważnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest także zdrowy, mocny **SEN**. W czasie snu regenerują się komórki wszystkich narządów, ciało odpoczywa. Po dobrze przespanej nocy jesteśmy wypoczęci, pełni energii, gotowi do podjęcia wyzwań dnia. Organizm dorosłego człowieka potrzebuje około 8 godzin snu, młody organizm 10 godzin! Przed snem należy wywietrzyć pokój; nie zaleca się oglądania telewizji, korzystania z urządzeń mobilnych (smartfonów, tabletów) ani spożywania posiłków. Szybciej zaśniemy, jeżeli przedtem wygodnie położymy się, rozluźnimy mięśnie, uspokoimy oddech, pomyślimy o czymś przyjemnym. Odpoczynek będzie efektywny jeżeli zadbamy o to, by bodźce z otoczenia, odbierane przez organizm za pomocą zmysłów, dostarczały nam przyjemnych wrażeń (ulubione kolory, miłe zapachy, muzyka relaksacyjna).

**WIZUALIZACJA (wg J. Day, Twórcza wizualizacja dla dzieci)**

**Ćwiczenie możecie wykonać z pomocą drugiej osoby lub przeczytać, zapamiętać i wykonać przy dźwiękach ulubionej muzyki, która Was zrelaksuje…**

***Oddychaj głęboko i miarowo; zamknij oczy i poczuj, jak rozluźniają się wszystkie mięśnie twarzy. Cały czas oddychaj głęboko i miarowo, głęboko i miarowo. Skup uwagę na punkcie znajdującym się między brwiami. Wyobraź sobie, że są tam ukryte niewielkie drzwiczki, za którymi znajdują się schody prowadzące do Twojego serca. Powoli i spokojnie zejdziesz po stopniach schodów. Z każdym kolejnym krokiem będziesz coraz bardziej rozluźniona i zanurzona w sobie. Schodzimy… Raz… Dwa… Trzy… Cztery… (coraz luźniej)… Pięć… Sześć…. (coraz bliżej serca)… Siedem… (jeszcze luźniej)… Osiem… (jeszcze bliżej serca)… Dziewięć… i… Dziesięć…***

***I oto jesteś w samym środku swojego serca. Doświadczasz cudownego ukojenia i spokoju. Poczuj całą miłość, która przepełnia Twoje serce… trwaj prze chwilę w tym stanie. Teraz stopniowo powrócisz z wnętrza swojego serca. Aby umożliwić powrót, wczuj się w odliczanie zaczynając od dziesięciu. Dziesięć… Dziewięć… Osiem… Siedem… Sześć… Pięć… Cztery… Trzy… Dwa… Jeden! Otwórz oczy! Czyż nie jest cudownie?***

****

**UWAGA! UWAGA!**

**JUTRO WAKACJE!!!**