**Dzień dobry Dziewczynki**

 **Młodsze i Starsze!**

**Rytuały** i rutyna raczej nie cieszą się popularnością, bo wielu osobom kojarzą się z nudą i brakiem spontaniczności.

Chcemy jednak czy nie, nasze życie zbudowane jest właśnie wokół codziennych czynności i rutyny. **Rytuały** pomagają dobrze zacząć dzień, wejść w tryb „szkoła” i „praca”, cieszyć się ze wspólnie zjedzonego posiłku, spaceru. Często nasze rytuały pozostają dla nas nieuświadomione, choć lubimy je i dobrze nam z nimi. Czasem jest to właśnie to, czego zabrakło, aby nazwać dzień udanym i kompletnym.

Zachęcamy Was do poszukania, nazwania i pielęgnowania własnych rytuałów, najczęściej jak się tylko da. Dzięki nim poczujecie się bezpiecznie, komfortowo. **Rytuały** dadzą Wam poczucie niezależności i wniosą do Waszego życia wewnętrzną samodyscyplinę.

**Przykładowa lista domowych rytuałów:**

1. Rano – np. woda z cytryną, gimnastyka z elementami jogi.
2. Zawsze kiedy to możliwe - wspólne jedzenie posiłków, najlepiej o podobnych porach.
3. Zrobienie pysznej herbaty + odrabianie lekcji, przy spokojnej ulubionej muzyce w tle…
4. Prowadzenie „planera”, w którym planuje się i notuje ważne, osobiste działania.
5. Odsyłanie prac szkolnych zaraz po wykonaniu lub w możliwie najbliższym czasie.
6. Spacer lub relaksacja, jako forma odprężenia i rodzaj aktywnego wypoczynku

**(np. ćwiczenie – „Słuchanie muzyki całym ciałem”**  ).

1. Codzienna pielęgnacja, suplementacja.
2. Wieczorem: odkładanie rzeczy na miejsce, czytanie choć kilku stron książki przed zaśnięciem.

****

****

**„Słuchanie muzyki całym ciałem” – stymulacja odprężenia**

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

Materiał: pobudzająca muzyka, np. Jean Michel Jarre: Oxygene lub Equinoxe.

[**https://www.thebestmp3.pl/wideo/H9UzNh\_2TXk/Jean%20Michel%20Jarre%20-%20Oxygene%20Live%20In%20Your%20Living%20Room%20-%20Full%20VIDEO-STUDIO/**](https://www.thebestmp3.pl/wideo/H9UzNh_2TXk/Jean%20Michel%20Jarre%20-%20Oxygene%20Live%20In%20Your%20Living%20Room%20-%20Full%20VIDEO-STUDIO/)

[**https://www.thebestmp3.pl/wideo/UvDtwLuRK9M/Jean-Michel-Jarre---Equinoxe/**](https://www.thebestmp3.pl/wideo/UvDtwLuRK9M/Jean-Michel-Jarre---Equinoxe/)

W czasie słuchania muzyki odbieramy ją nie tylko uszami. Drgania i wibracje są wychwytywane przez całe nasze ciało. Musimy tylko świadomie zwrócić na to uwagę.

Powodzenia!

**

***Włącz muzykę.***

***Usiądź lub połóż się (ok. 10 sekund).***

***Zamknij oczy.***

***Znajdź najwygodniejszą dla siebie pozycję.***

***Uświadom sobie, w których miejscach ciało styka się z podłożem.***

***Ułóż dłonie wewnętrzna stroną do góry. To sa „miseczki”, w które będą wpadać dżwięki muzyki. Kiedy słyszysz muzykę, spróbuj odbierać ją dłońmi (ok. 30 sekund).***

***Spróbuj teraz słuchać muzyki klatką piersiową i brzuchem.***

***Otwórz całe ciało na muzykę. Muzyka zaczyna wibrować w całym ciele.***

***Muzyka obejmuje całe ciało.***

***Pod koniec utworu niech muzyka wybrzmi w Tobie.***

***\* Można utwór muzyczny „zapętlić” i relaksować się przez dłuższą chwilę, lub przez czas jednego, pełnego nagrania.***

***To zależy od Was, a także od czasu jakim w danej chwili dysponujecie.***

***Na koniec ćwiczenia poruszaj palcami, przeciągnij i wyciągnij się. Otwórz oczy****.*

**

I jak było?

Podobało Wam się ćwiczenie?

A jakie są Wasze ulubione **rytuały**?

**\* Czekamy na Wasze sukcesy!!!**

**\*\*Wspieramy Was i służymy pomocą.**