



POLE MOCY (1)

GRATULACJE!

Już 5 dni wyzwania za Wami. Czas na małe świętowanie tego, że jesteście razem w tej podróży ku zdrowiu.

Stańcie razem w kręgu. Macie 3 minuty, żeby ustalić gest lub ruch, który wykonacie wszyscy razem, a który będzie odpowiadał okrzykowi “Żyjemy zdrowo!”

Już? To teraz na trzy... cztery... Okrzyk i gest:

Żyjemy zdrowo!

Pamiętajcie - wspólna zabawa, wspólne działanie to też wielkie kroki do zdrowia.



POLE MOCY (2)

GRATULACJE!

Już 11 dni wyzwania za Wami! Czas na małe świętowanie tego, że jesteście razem w tej podróży ku zdrowiu.

Stańcie razem w kręgu. Przypomnijcie sobie gest, który towarzyszył okrzykowi:

Żyjemy zdrowo!

Powtórzcie go teraz. Niech to będzie okrzyk jedności Waszej klasy.

Następnie niech Wasza nauczycielka lub Wasz nauczyciel wykona jakiś ruch - np. podskoczy lub podrapie się po nosie. Powtórzcie wszyscy ten ruch. Puśćcie szybką falę lustrzanych ruchów w prawo: kolejno wszystkie osoby z klasy proponują ruch do powtórzenia - zaczynając od osoby stojącej po prawej ręce nauczyciela, aż do osoby stojącej po jego lewej stronie.



POLE MOCY (3)

GRATULACJE!

Już 17 dni wyzwania za Wami!!! Jesteście zaledwie 3 kroki od mety! Zatrzymajcie się, aby spojrzeć na całą drogę za Wami.

Stańcie razem w kręgu. Przypomnijcie sobie gest, który towarzyszył okrzykowi:

Żyjemy zdrowo!

Powtórzcie go teraz. Niech to będzie okrzyk jedności Waszej klasy.

Dziś zatrzymajcie się na chwilę świętowania w ciszy. Niech Wasza nauczycielka lub Wasz nauczyciel da sygnał do ćwiczenia: podnieście wszyscy ręce w górę robiąc głęboki wdech, a następnie opuśćcie je dynamicznie, aż do skłonu, robiąc głośny wydech z westchnięciem: Eeeeeech... Powtórzcie ćwiczenie jeszcze 3 razy, próbując zgrać się ze sobą - już bez pomocy nauczyciela.