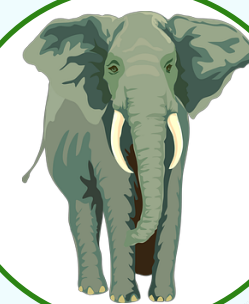
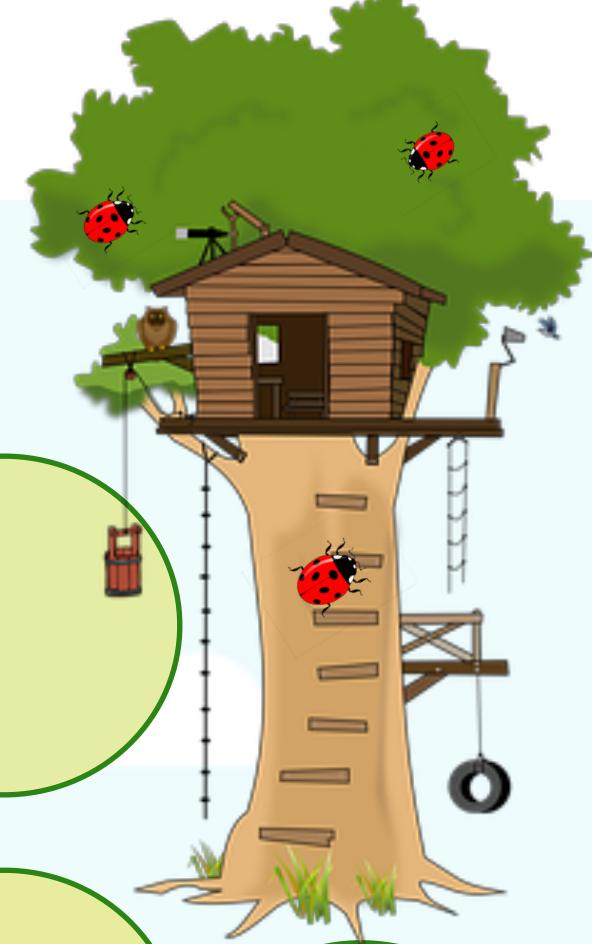


Ile widzisz
biedronek ?



uWażność

Powiedz, co by
powiedział o Tobie Twój
najlepszy kolega/
koleżanka (mama, tato,



Rozejrzyj się
spokojnie wokół
siebie i opisz co
widzisz (przedmioty,
kolory, kształty,
liczby)



www.smallsteps.pl

Nazwij i policz
wszystkie
zwierzęta na
planszy.



Nazwij 5 rzeczy,
które możesz
dotknąć.

(Jaki mają kolor? Fakturę?
Temperaturę? Wagę)



Nazwij 3 rzeczy,
które słyszysz.

(Czy te dźwięki są głośne/
ciche? Przyjemne ?
Nieprzyjemne ?)



www.smallsteps.pl

Nazwij 2 zapachy,
które czujesz.



Opowiedz o miejscu, w którym
czujesz się bezpiecznie, w
którym jest Ci dobrze.
Jakie ono jest? Jak wygląda?
Czy jest tam ciepło/zimno? Jakie
są tam kolory? Czy jesteś tam
sam, czy z kimś? Co się dzieje w
Twoim ciele, kiedy o nim
opowiadasz?



www.smallsteps.pl

Policz wszystkie
biedronki na
planszy



www.smallsteps.pl



Zabawa dla wszystkich.

Zróbcie 10 pajacyków lub 10 podskoków w miejscu.

Następnie usiądźcie, połóżcie dłonie na sercu, zamknijcie oczy i spróbujcie skupić się tylko na biciu swojego serca.



www.smallsteps.pl

Zabawa dla wszystkich

Ustalamy sobie wspólnie jakąś kategorię np. zwierzęta, owoce.

Następnie każda osoba wybiera jedną rzecz z danej kategorii. Kiedy jedna osoba opisuje swoją „rzecz”, pozostali zgadują, co to może być.



Zabawa dla wszystkich

Znajdźcie dla siebie wygodną pozycję.

Będziemy poszukiwać różnych mięśni w naszym ciele: napinać je licząc do 3, a następnie rozluźniać je licząc do 3.

Zaczynamy od góry (głowy) , każdy z Was będzie podawał, które mięśnie napinamy, aż zejdziemy na sam dół - do naszych stóp.



www.smallsteps.pl

Zabawa dla wszystkich

Zabawa w lustra, czyli zrób to, co ja.

Dobieramy się w pary i stajemy na przeciwko sobie.

Jedna osoba pokazuje różne miny i figury, druga stara się zrobić to samo.

Później następuje zmiana.



Zabawa dla wszystkich

Rozłóż swoją dłoń, tak aby palce były szeroko. Zrób wdech jednocześnie przesuwając palec drugiej ręki w górę, wydech gdy palec kieruje się w dół. Tak jakbyś obrysowywał kształt swojej ręki.



www.smallsteps.pl