



DZIŚ NA POCZĄTEK TIDU TANIEC!

Może jak przeczytasz ten list – potańczysz z dziećmi z innych krajów?

Zobacz jak świetnie tańczą <https://www.facebook.com/mirac.kavala/videos/3188341577861948/>

Ach jak się cieszę, kolejny tydzień mogę być z Tobą, hurra. Aż tańczę z radości.

Czasem sobie myślę, że to jest fajny czas.

Mogę pisać do Ciebie a...ty możesz do mnie. Wiesz o tym?

W zeszłym tygodniu mówiłem, że możesz napisać do kogoś list. To mogę być Ja.

Jeśli chcesz możesz narysować mnie lub napisać mi jak sobie radzisz. A może narysujesz jak czytasz list ode mnie? W tajemnicy powiem Ci, że niektóre dzieci przysłały mi piękne rysunki.

Ach jak się ucieszyłem! **U-WIEL-BIAM LISTY** nawet takie komputerowe!

Dzisiejszy dzień nie jest u mnie słoneczny. Czasem tak mam, że pogoda psuje mi humor, albo bardzo trudno mi się skupić. Nie wychodzą mi wtedy układanki, rysunki i ciągle coś wylewam.

Ostatnio nawet co chwilę się potykam. Podobno żeglarze też tak mają.

Raz podczas rejsu pada deszcz, innego dnia wiatr wieje aż nikt nie słyszy. Kiedy indziej zupełna cisza na morzu. Astronauci mają jeszcze inaczej - na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej nie czuć wiatru, dookoła szumią urządzenia i wszystko dookoła się unosi.

Chciałbyś tam pobycć choć chwilę?

Możesz spróbować być jak Astronautą, położyć się z nogami do góry i patrzeć na odwrócony świat?

A teraz przekonaj się jak ogląda się w ten sposób książkę, film czy patrzy na domowników. Jak poczujesz się dziwnie lub zakręci Ci się w głowie usiądź normalnie, weź wdech i powoli, jak najdłużej wypuszczaj powietrze.

To świetny sposób nie tylko na zawroty głowy, ale i nerwy. Astronauci jak się czegoś przestraszą nabierają powietrze do płuc i fiuuuuuu wypuszczają je powoli... .

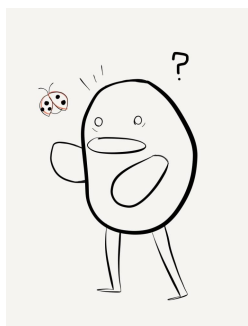
Możesz też nalać do kubeczka wody (pół kubeczka wystarczy) wziąć słomkę i robić bulgoty. Powoli tak aby woda nie wyskoczyła na zewnątrz. Astronauci niestety nie mogą tak zrobić z wodą. Wiesz dlaczego?

Pomyśl lub zapytaj bliskich jak zachowują się kropelki wody w Kosmosie.

Astronauci czasem wychodzą na zewnątrz Stacji. Muszą coś sprawdzić lub naprawić. Te specjalne spacerunki możliwe są tylko w skafandrach i wymagają super koncentracji (skupienia). Dlatego też zanim opuści się stację kosmiczną trzeba przećwiczyć każdy ruch, a będąc na zewnątrz wszystko wykonuje się bardzo powoli.

Zróbmy teraz trening astronauty:

- 1) uważne działanie - weź kilka poduszek, koc, krzesła i zbuduj z nich bazę. Baza musi wytrzymać choć kilka minut bez zawalenia, także ostrożnie mocuj elementy i próbuj. Takie zadanie nie zawsze się udaje za pierwszym razem. Możesz ułożyć też wieżę z kilku przedmiotów
- 2) równowaga - astronauta jak wracają na Ziemię mają spore trudności w utrzymaniu równowagi. Możesz sprawdzić jak to jest kręcąc się przez kilka chwil dookoła własnej osi. Wyobraź sobie trasę do przejścia np. od fotela do okna. Stań przy fotelu i zakręć się tak jakbyś tańczył, możesz rozłożyć ręce. Po kilku obrotach stań naprzeciwko okna i spróbuj do niego dojść. Może być zabawnie;)
- 3) uważne chodzenie - astronauta muszą ćwiczyć nowe umiejętności. Także po to, by przyzwycząć jak coś nie udaje. Nikt nie lubi porażek, ale jak uczymy się czegoś nowego są czymś naturalnym. Im więcej próbujemy, tym lepiej nam coś wychodzi.



Spróbuj chodzić do tyłu. Przez kilka minut poruszaj się tylko w ten sposób. Możesz namówić do takiej zabawy swoich bliskich. Jak chodzenie już będzie łatwe - zacznij robić coś lewą ręką (jeśli jesteś praworęczny) lub prawą (jeśli jesteś leworęczny) np. umyj zęby ręką, którą tego nie robiłeś do tej pory.

- 4) rękawiczki - podczas spacerów kosmicznych wszystko robi się w rękawiczkach, są one specjalnie szyte dla każdego i bardzo grube. Ciekawe czy wygodnie się w nich coś odkręca lub łąpie. Znajdź w

domu różne rękawiczki np. narciarskie, grube wełniane, gumowe lub ogrodnicze. Pewnie teraz najłatwiej jest sięgnąć po plastikowe. Spróbuj wykonać w nich kilka czynności: napisz coś na kartce, poszukaj jakiegoś przedmiotu ukrytego na dnie szuflady, zawiąż sznurowadła jak umiesz albo pogłaszcz kota lub przytulankę. Możesz spróbować też zebrać jakieś małe przedmioty ziarenka grochu lub pestki dyni. Na koniec spróbuj się podrapać po głowie.

- 5) zmysły - nasze zmysły działają w bardzo ciekawy sposób. Na przykład jak coś jemy i nie widzimy tego to trudno niekiedy zgadnąć co mamy w ustach. Pobaw się w jedzenie po ciemku lub z zamkniętymi oczami. Poproś kogoś aby przygotował Ci owoce lub smakołyki, po które bezpiecznie sięgniesz.

No dobrze trening wykonany możemy lecieć!

Ale uwaga okazuje się, że w przestrzeni kosmicznej jest strasznie dużo śmieci. Unoszą się, czasem lecą bardzo szybko. Mogą kogoś uderzyć albo spowodować awarię stacji kosmicznej. Jak jest duży bałagan wokół nie tylko potykamy się o rzeczy, ale tracimy skupienie i zadajemy sobie pytanie "co ja miałem zrobić"?

Z tego powodu na ograniczonej przestrzeni stacji kosmicznej astronauta mają idealny porządek. Nic nie leży tam przypadkowo. Wszystkie kartki, zeszyty i przedmioty są albo schowane albo przyklejone tak, aby nie odpadły. Każda rzecz ma swoje miejsce i zawsze jest odkładana tam gdzie powinna być od razu po użyciu. Sprawdź czy można tak zrobić na Twoim biurku, w twoim kąciuku lub w pokoju. Przyznam się, że moi bliscy czasem wchodzą do mojego pokoju z okrzykiem: „jaki tu kosmiczny bałagan!”. Od dziś wprowadzę tu trochę porządku.

W nagrodę za porządkowanie przestrzeni wyobraź sobie kosmiczny spacer.

- Jakiego koloru masz kombinezon?
- Czy ruszasz na wyprawę z kimś czy sam?
- Może chcesz ze mną?
- Czy wokół jest ciemno czy jasno?
- A może pojawiają się jakieś tajemnicze miłe stworki?

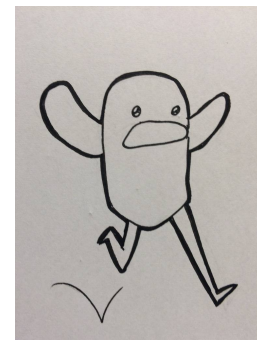
To Twoja wyprawa, możesz ją sobie wyobrazić jak tylko chcesz... bo w wyobraźni możemy wszystko!

Uff już po podróży!

Każdy bezpiecznie wrócił do swojej bazy. Po każdej wyprawie - czy do przedszkola czy w Kosmos trzeba zadbać o siły.

Nasze siły zwiększają się, gdy dbamy:

- 1) **o oczy** - poruszaj nimi w górę, w dół, na boki. Spróbuj pokręcić w jedną stronę i w drugą, popatrz blisko i daleko. Może znasz ćwiczenie „leniwa ósemka oczami”? Na koniec koniecznie zamknij oczy, klaśnij w dłonie i przyłóż je do zamkniętych powiek. Pod oczami mogą mienić się kolory, ale po chwili zaczniesz widzieć ciemność. Oczy lubią wypoczywać w ciemności, a najbardziej lubią patrzeć na zieleń. Zwłaszcza wtedy, długo zerkają na ekran.
- 2) **o uszy** - one też lubią ciszę albo muzykę bez słów. Włącz przed snem jakiś spokojny utwór i wyobrażaj sobie z zamkniętymi oczami z czym kojarzy Ci się muzyka? Taka podróż do świata dźwięków bardzo relaksuje.
- 3) **o ciało** - podskoki, rolowanie się na podłodze a może czołganie? Spróbuj co Ci się podoba najbardziej? Możesz leżąc napinać i rozluźniać mięśnie, np. zaciskasz piąstki i puszczasz luźno, wciągasz brzuch i puszczasz, napinasz mięśnie nóg i rozluźniasz, unosisz ramiona i opuszczasz. Spróbuj. Ciało najbardziej relaksuje się w ruchu.

**A może zatańczysz ze mną do tej muzyki**

https://www.youtube.com/watch?v=YIBjuNvatrs&list=RDYIBjuNvatrs&start_radio=1&t=0

- 4) o umysł – woda, woda, woda... jest potrzebna do myślenia i dobrego nastroju. Potrzebują jej nasze oczy, skóra, mózg, krew, a nawet płuca. Kto by pomyślał, że praktycznie do działania wszystkiego w naszym organizmie potrzebna jest woda. Chyba jesteśmy podobni do kwiatów ;) Pij kilka szklanek dziennie!
- 5) o dobry sen- aaaach jak ja lubię spać, choć czasem nie mogę zasnąć i ciągle kręcę się w łóżku albo martwię jakimiś cieniami na suficie. Dobrze śni się w wywietrzonym pokoju, no i takim gdzie wyłączone są urządzenia takie jak komputer lub telefon.

Może znajdziesz gdzieś w domu jakiś przyjazny budzik, który nie brzęczy głośno jak telefon?

Zapoznaj się z żabką. To moja dobra znajoma. Gdy trudno Ci zasnąć ona Ci pomoże

<https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo>

Mam jeszcze wiele pomysłów jak wprawić się w dobry nastrój i poprawiać swoje siły ale... aaaaaaaa już tak ziewam i zamykają mi się oczka!

Chyba powiem Ci dobranoc i do zobaczenia w przyszłym tygodniu!

Jak jeszcze masz siłę, to przypominam - możesz narysować coś dla mnie, zrobić zdjęcie lub napisać.

Poproś rodziców - niech wyślą Twoją pracę do Pani nauczycielki z przedszkola lub szkoły.

Czekam!

Do zobaczenia i usłyszenia za tydzień!

