

rys. Jaga Kępińska

Hej... nie wiem jak masz na imię - ja jestem TIDU!

Chodziłeś do przedszkola lub szkoły, a teraz jesteś tyle czasu w domu. Trochę jak podróżnik, który jest gdzieś na morzu na swoim statku.

Ja TIDU też jestem w domu, siedzę w nim i tęsknię za kolegami i koleżankami. Chciałbym pobiegać z nimi na placu zabaw. Dawno nie widziałem swojej Pani, nawet prawie nie pamiętam, co jadłem ostatniego dnia, przed tym jak zostałem w domu.

Bycie w domu bywa bardzo fajne. Nie muszę budzić się rano i szybko ubierać. Moi rodzice pracują teraz w domu. Nie u wszystkich tak jest. Na początku cieszyłem się, że będą cały czas obok mnie. Miło jak są blisko, ale czasem drażni mnie to, że są, ale nie mają całego czasu dla mnie. Rozmawiają przez telefon, piszą ważne rzeczy i proszą, często mówią „zaraz”. Bywają też rozdrażnieni. To wszystko bywa trudne.

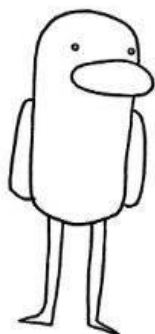
Czasem czuję się gorzej, czasami budzę się uśmiechnięty, bo pospałem trochę dłużej niż zwykle. A jak ty dziś się czujesz?

NARYSUJ TIDU W TAKIM NASTROJU JAKI TERAZ CZUJESZ?

Może jest WESOŁY, SMUTNY, ZŁY, W PODSKOKACH, NIC MU SIE NIE CHCE

Możesz mu coś podarować gdy jego nastrój nie jest najlepszy... dorysuj co by pomogło Tidu.

Kiedyś w smutnych i wesołych chwilach towarzyszyła mi przytulanka. Dziś znowu jest dla mnie najważniejszym przyjacielem. Ona też przeżywa tę sytuację i czasem jest jej wcale niewesoło. Zaznacz jak dziś czuje się Twoja Przytulanka.



Bywa, że JEDNEGO DNIA czuję się raz wesoły, raz smutny, innym razem zupełnie nic mi się nie chce.

Chciałbym Cię poznać i zaprzyjaźnić się z Tobą. Mam trochę pomysłów jak ten czas domowy zmienić w naprawdę ciekawą przygodę. Przygodę? Tak, przygodę. Wyobraź sobie, że są ludzie, którzy nawet, gdy przedszkola są otwarte, to oni są w zamknięciu i daleko od bliskich. Czasem nie mogą nawet wyjść na świeże powietrze!

Zgadnij kto tak może być w takiej sytuacji?

(Odp. astronauta, żołnierz na statku podwodnym, alpinista wspinający się na Mont Everest)

Ciekawostka:

Aleksander Doba lub Marek Kamiński - słyszałeś kim są? Poproś dorosłych żeby Ci o nich opowiedzieli. Poszukajcie w Internecie dokąd i jak podróżowali.

Tak, są takie specjalne zawody, gdzie pracownicy są długo zamknięci i przebywają tylko z kilkoma osobami lub zupełnie sami. (odpowiedź poniżej ramki). Wydaje się, że musi być tam strasznie nudno. Ciekaw jestem jak oni radzą sobie w zamknięciu.

Zapraszam Cię do wspólnej przygody! Będziemy podróżować w wyobraźni. Ja- Tidu, Ty i... zaprosz do wyprawy kogo tylko chcesz. Może swoją przytulankę?

Zaczynamy!

TWOJA SPECJALNA MISJA

1. Wymyśl jakieś zaczarowane miejsce, do którego podróżujemy.
2. Narysuj je.
3. Koniecznie nazwij!
4. Możesz narysować też magiczną mapę i na niej umieścić cel podróży.
5. Nazwij Siebie – możesz być Kapitanem... lub... INNYM BOHATEREM
6. Nie zapomnij o Tidu - on też chce wziąć udział w Twojej wyprawie.
7. A może masz kota, psa lub chomika - nie zapomnij o nich!
8. Możesz zaprosić do wyprawy rodziców i rodzeństwo - nadaj im tytuły lub zmyślone imiona.
9. Włącz swoją wyobraźnię!
10. START!

Wiesz o czym mówią kosmonauci i podróżnicy?

Każda wyprawa rządzi się swoimi prawami. Ktoś kto nią zarządza ustala zasady. Czasem to kilka ważnych spraw, które pozwalają mniej kłócić się na pokładzie, wykonywać sprawnie zadania i cieszyć się podróżą!

WYMYŚL 5 ZASAD, KTÓRE POMOGĄ WAM W PODRÓŻY.

Zasady muszą być zrozumiałe dla wszystkich, mają pomagać Wam być ze sobą i ułatwiać wykonywanie prac. Pamiętajcie, że na statku lub w stacji kosmicznej jednym z najważniejszych zadań jest dbanie o dobrą komunikację i nastroje uczestników.

Atmosfera w zespole to bardzo ważna sprawa.

Są też różne zasady, np. „co mogę zrobić w czasie 2 minut robię od razu”

Lub „unikam słowa „zaraz”

UMIEJĘTNOŚCI POTRZEBNE NA MISJI:

- Zastanów co już umiesz i może być przydatne w misji?
- Umiesz śpiewać i tańczyć – świetnie!
- Umiesz układać klocki, zabawki, ubrania?
- A może umiesz zbudować świetną bazę, do której będziesz wchodzić gdy będziesz układać kolejne zadania dla swojej załogi?
- Umiesz rysować? Załóż DZIENNIK PODRÓŻY i codziennie wieczorem narysuj w nim jakie umiejętności dziś wykorzystałeś i co się udało :)
- Wypisz – narysuj co już umiesz, a co potrzebujesz doskonalić lub się nauczyć, żeby być dobrym kapitanem na swoim statku.

RYTM DNIA

Nawet unosząc się wysoko w Kosmosie astronauta dbają o siebie.

Dzień zaczynają od dbania o higienę - biorą prysznic, myją zęby, przebierają się. Nawet jak prawie nikt ich nie widzi to czeszą włosy ;)

Reszta dnia jest przez nich podzielona na części.

Bardzo ważna jest GIMNASTYKA!

Spróbujmy zaplanować jak ma wyglądać dzień podczas Twojej wyprawy. Napisz lub narysuj krótki PLAN. Poproś rodziców albo starsze rodzeństwo, aby pomogli Ci w robieniu planu. Możesz wybrać coś listy niżej.

- POBUDKA
- MYCIE ZĘBÓW
- SŁANIE ŁÓŻKA
- SŁUCHANIE MUZYKI
- ZABAWA i GŁASKANIE KOTA
- SKAKANIE PO ŁÓŻKU
- ZADANIA SPECJALNE np. nauka ☺
- PRZYTULAKI
- SEN
- ODPOCZYNEK

Zobacz jak się myje zęby w kosmosie – link

<https://www.facebook.com/watch/?v=2500312336907877>

ZADANIA

Na statku, podczas wyprawy - każdy ma swoje zadania, nawet najmniejszy robaczek ;)

Wyprawa to moment, gdy każdy robi to, co umie. Najlepiej byłoby, gdybyśmy robili wtedy to, co wychodzi nam najlepiej.

Dobrze, gdy kucharz gotuje, a specjalista od map nawiguje. (Nawigowanie to inaczej – kierowanie). Nie zawsze przydzielone zadania podobają się uczestnikom wyprawy, na przykład mało kto lubi czyścić podłogę na statku lub wyrzucać śmieci. Jednak wszyscy słuchają się Kapitana, nawet największe marudy.

W Twojej wyprawie kapitanem jesteś Ty, w waszym domu ktoś z dorosłych.

Uczestnicy wyprawy ufają Kapitanowi, zwracają się do niego uprzejmie, są momenty, gdy robią coś nawet jak im się to nie podoba.

POMYŚL JAKIE ZADANIA MOŻESZ WYKONYWAĆ W DOMU?

- pościć łóżko
- ułożyć zabawki
- odłożyć talerzyk do zlewu lub zmywarki
- nakarmić kota/ przygotować kanapki z wcześniej pokrojonych składników
- zrobić prostą „sałatkę” owocową /banan, jabłko, rodzynki, jogurt/
- zebrać skarpetki i schować do pojemnika na pranie
- zamieść okruszki na stole
- ułożyć długopisy na biurku
- pomóc w czymś młodszemu rodzeństwu
- zadbać o gimnastykę domowników
- być specjalistą od muzyki w trakcie odpoczynku

Wybierz 2-3 rzeczy za które będziesz codziennie odpowiedzialny. Pomyśl o zadaniach specjalnych - może jest coś czego do tej pory nie robiłeś?

A i BARDZO WAŻNE!

Zadania choć są przydzielone to i tak każdy uczestnik wyprawy dba o to, by w podróży przebiegały jak najlepiej. Wspólne działania to klucz do sukcesu!

Żeglarz jak idzie po statku i mija porzuconą skarpetkę - podniesie ją nawet jak to nie jest jego zadanie. Podczas wypraw dobrze jest sobie po prostu pomagać!

MIŁE GESTY

Podróż umilają miłe gesty . Dlatego od czasu do czasu możesz kogoś zaskoczyć niespodzianką. Podać coś dobrego rodzicom, pomóc siostrze, umyć zęby zanim nas ktoś o to poprosi. Niespodzianki to takie magiczne momenty - są ważne podczas każdej wyprawy. Miłym gestem jest przytulenie się, poklepanie po plecach, wystanie uśmiechu, narysowanie buźki i zostawienie jej gdzieś, napisanie karteczki lub powiedzenie dziękuję.

Pamiętaj o swojej przytulance - ona też bardzo potrzebuje miłych gestów!

RELAKS I KONDYCJA UCZESTNIKÓW

Każdy nawet najbardziej uradowany podróżnik może odczuwać znużenie, smutek, tęsknotę za bliskimi, zmęczenie, złość lub inne mniej przyjemne uczucia. To normalne. I najczęściej mija po jakimś czasie.

Aby nieprzyjemne uczucia nie zostały z nami na zawsze możemy zrobić coś dobrego siebie. Podróżnicy zawsze mają pod ręką - książkę, muzykę, gry lub inne rozrywki.

Wiesz o czym opowiadał jeden z astronautów stacji badawczej? Najbardziej brakowało mu w Kosmosie dźwięków padającego deszczu. Nagrał je przed wyjazdem i słuchał codziennie przed snem.

Zadbaj o to, by codziennie:

- o posłuchać muzyki
- o zrobić kilka ćwiczeń rozciągających: przypomnij sobie jak budzi się kot? (ziewa, przeciąga się, wyciąga jak najdalej każdą swoją łapkę, wygina kręgosłup w każdą stronę)
- o zrobić coś rączkami: zgnieść kawałek papieru, może wyrobić ciasto, zapleść węzły jak umiesz, pobawić się gliną, masą solną lub plasteliną, zrobić budowle z pudełek, pomalować palcami, potańczyć samymi dłońmi w rytm muzyki
- o zaśmiać się na głos lub powygłupiać
- o możesz wydawać dziwne głowy, powiedzieć coś w zwolnionym tempie, zaśpiewać piosenkę wymyślając inne słowa, zrobić dziwne miny lub inne głupotki np. kapelusz z opakowania po pizzy
- o mieć kontakt z naturą - popatrzeć na ptaki, przytulić jedno drzewo, dostrzec gwiazdy, poczuć wiatr na twarzy, popalać się w słońcu, powąchać przyprawy.
- o przytulić kogoś, dać się przytulić
- o Wyobraź sobie, że jesteś swoim przyjacielem, obejmij się z czułością, możesz poklepać po plecach lub pokołysać albo podskakiwać .

- To świetna metoda dla samotnych żeglarzy. Możesz też wymyślać ciekawe masażyki i ćwiczyć je na sobie, na mamie, tacie, siostrze lub bracie, a i pamiętaj o swojej przytulance. Ona też lubi, gdy się o nią dba.
- Co jeszcze pomaga Ci odzyskać dobry humor? Stosuj te pomysły każdego dnia, poszukaj nowych!

Opowiedz o tym przytulance lub narysuj.

Do zobaczenia w przyszłym tygodniu.

Bądź jak TIDU!

