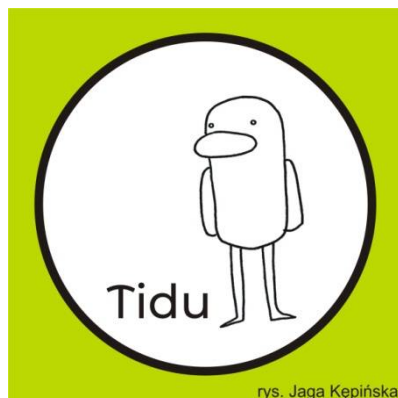




## Witajcie jestem Tidu,

tak ja Ty nie chodzę teraz do szkoły, co nie oznacza, że jest mi ciągle wesoło. Różnie się czuję, choć nie muszę tak rano wstawać.

Fakt, nie znajdziesz mnie na Tik Toku, nie ma mnie na FB...

jestem tu wyłącznie dla Ciebie. To pewnie wpłynie na moją sławę ale co tam. Tym razem ważny jest dla mnie Twój „like” i to, żebyśmy razem poczuli się lepiej w tej nowej sytuacji.

Zapraszam cię do wyzwania #bądźjakTidu



1. Tidu czuje się raz lepiej, raz gorzej. Siedzi zamknięty w domu, często w swoim pokoju, raz może wychodzić, raz nie -zależy jakie są aktualne zalecenia epidemiologiczne. Narysuj Tidu na kartce, dorysuj mu co tylko chcesz! A może umieścisz go w swoim pokoju i zrobisz fotkę? Wymień się swoimi pomysłami ze znajomymi. Gdzie Tidu wygląda najzabawniej? Możesz go schować do podręcznika- sprawdź czy mu tam będzie dobrze.

2. Wszędobylski Tidu schował się też do podręcznika. Zastąp słowo „oblicz” słowem „Tidu” w każdym zadaniu, które dziś dostałeś z matematyki.

2. A Ty jak się czujesz? Może krótka gimnastyka – Sprawdź z Tidu jaka jest Twoja kondycja. Koniecznie użyj przy tym muzyki

- **STOPY** - poruszaj nimi w dowolny sposób, pobujaj się do przodu i do tyłu, stań na samych palcach, spróbuj stanąć na piętach... Co czujesz? Na pewno znasz utwór „We will rocku you” to ten, przy którym świetnie się tupie.
- **Teraz ŁYDKI i KOLANA:**
- Tam lubi schować się stres. Włącz energiczną piosenkę (np. [I live to move it z filmu Madagaskar](#)) – tańcz ile sił w nogach! Nie musisz robi tego perfekcyjnie. Tidu porusza się jak umie i ma z tego dużo radości #bądźjakTidu
- **BIODRA** – na pewno dużo siedzisz – więc teraz czas na ruch! Stań i zrób 10 okrążeń biodrami - raz w jedną stronę, raz w drugą. Możecie włączyć do tego muzykę [z filmu „Shrek”](#). Przyda się także do dalszych ćwiczeń!

- **Czas na RAMIONA i GŁOWĘ** - ruszamy nimi w każdą stronę, podnosimy do góry i opuszczamy swobodnie do muzyki, np. też [z filmu „Shrek”](#). Poczuj rytm!
- **ODDECH** - Im dłuższy wydech tym lepiej relaksuje się Twoje ciało. Tańczcie teraz i śpiewajcie głośno [Baby Shark](#). Udało się nadażyć? Spróbujcie jeszcze raz! A może jesteś już gotowy na „Mam te moc” ;) #bądźjakTidu zaśpiewaj „mam te moc” ze znajomymi online.

Zrób swoją TIDUlistę - umieść tam swoje ulubione utwory muzyczne.

3. Tidu uwielbia Netflixa. To właśnie Netflix przeszkadza mu posprzątać pokój ...  
Jak i Wy lubicie filmy to teraz takie zadanie:
  - Wymień 3 ulubione filmy/seriele?
  - Kto jest Twoim ulubionym bohaterem? Opowiedz o nim, albo go narysuj.
4. Tidu lubi podróże z wyobraźnią... Pomaga mu to, gdy codzienność nie jest zbyt kolorowa. Odpowiedz, gdzie byś teraz najchętniej pojechał? Zabierz tam Tidu i narysuj co Tidu tam zobaczy?
5. Hmm, ten Tidu to żarłoczek. Potrafi zjeść całą paczkę chipsów, no i drugą... Ale co to? Nie ma, zniknęły wszystkie opakowania, więc teraz Tidu zadaje ci pytania – czy możesz odpowiedzieć:
  - Co byś zjadł w tej chwili?
  - A może tęsknisz za obiadem w szkole? Pamiętasz jakie posiłki były najsmaczniejsze?
  - A może podczas pobytu w domu wymyśliłeś jakąś nową potrawę np. grzanki z serem posmarowane dżemem?
6. Tidu ma swój pokój... Nie każdy ma takie szczęście. Tidu czasem zapomina jaki to cenny dar i nie dba o swój pokój ☺. Rozejrzyj się wokół siebie i razem z Tidu zacznij zmieniać swój pokój lub własną przestrzeń. Wyobraź sobie, że jesteś na statku lub w Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Tylko porządek pozwala astronautom działać tam sprawnie, aby nie szukać unoszącej się w powietrzu szczoteczki do zębów. [Chcesz zobaczyć jak się myje zęby w Kosmosie?](#)  
Bądź jak Kosmonauta i miej wokół siebie ład i porządek, aby zawsze wiedzieć gdzie jest to, po co sięgasz. Dasz radę? Spróbuj!
7. Tidu robi swój plan dnia i tygodnia! Każdy szanujący się muzyk, celebryta lub youtuber ma swój plan. Choć nie wszyscy się tym chwalą to poza spędzaniem wolnego czasu mają swoje obowiązki. Im lepiej je zaplanują i im bardziej trzymają się planu tym...mają więcej czasu na przyjemności.

Bądź jak Tidu- podziel dobę na odpowiednie kawałki. Bądź panem swojego czasu. Zrób swój wstępny plan. Mogą pomóc Ci w tym aplikacje.

Tidu podpowiada Ci brutalną prawdę - gdy robisz coś „szkolnego” wyłącz wszystko inne co może brzęczeć, informować o wiadomościach, zabierać Twoją uwagę. Uzyskasz wtedy więcej czasu na późniejsze... odpisywanie i bycie w innych tematach. Bądź jak Kosmonauta, Mistrz walk lub prawdziwy kierowca rajdowy - on kieruje swoją uwagę tylko na jedną czynność, którą robi w danej chwili.

#bądźjakTidu - w plan dnia wstaw koniecznie: gimnastykę, picie 4 szklanek wody, 20 minut ruchu

#### 8. A teraz KONSEKWENCJA I MOTYWACJA

Napisanie planu to połowa sukcesu, teraz trzeba się jego trzymać. Poszukaj co cię motywuje do robienia czegoś, co nie jest super ciekawe. Może założenie się z innymi?

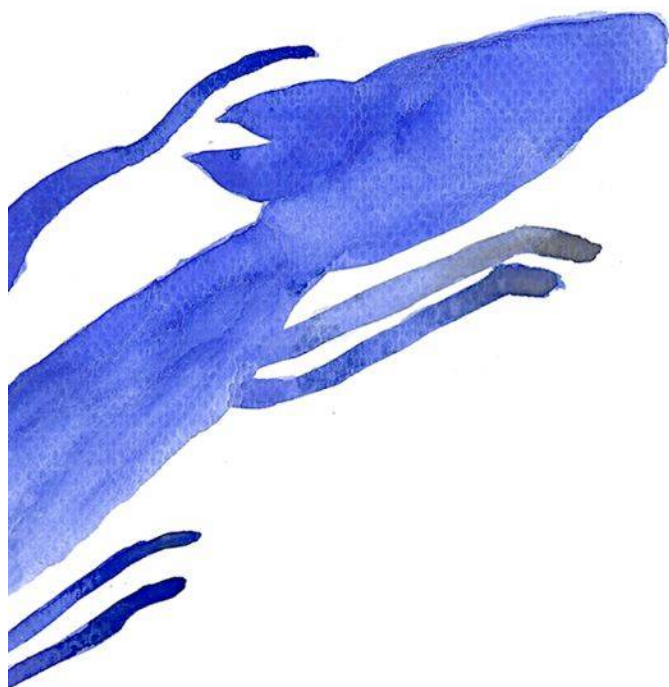
#bądźjakTidu - zrób ze znajomymi challenge - namów innych na realizację 1 z punktów planu. Sprawdzajcie nawzajem jak idzie realizacja. Stwórzcie patenty na to by się mobilizować.

9. OPTYMIZM. Tidu jest optymistą! Codziennie szuka dobrych stron bycia w domu. Czasem łapie go głupawka i wymyśla szalone rzeczy, które zrobi jak minie kwarantanna np. z kolegami będą jeździć najbardziej zatłoczonym autobusem.

10. SZALONE POMYSŁY. One też pomagają.

#bądźjakTidu - wymyśl 3 szalone rzeczy żeby znów poczuć się normalnie np. idź na spacer z plecakiem szkolnym, zrób sobie śniadanie do szkolnej śniadaniówki, obudź się rano mówiąc „mamo dziś na drugą lekcję”

**Bądź jak TIDU! Do usłyszenia za tydzień!**



wicz, V  
:pa

