

Zadanie 25: **Zróbmy coś dla kogoś**

Dzisiejsze zadanie to rozglądanie się wokół siebie. Spróbujmy dostrzec czego potrzebują inni i pokażmy, że potrafimy pomóc. Zobaczycie, że to bardzo przyjemne.

1. Zapytajcie mamę w czym moglibyście ją wyręczyć i zróbcie to koniecznie i z uśmiechem.
2. Poproście tatę o jakieś trudne zadanie do wykonania i próbujcie dotąd robić aż wam się uda.
3. Zróbcie coś przyjemnego dla swojego rodzeństwa – jeśli macie.
4. Zadbajcie też o przyrodę, a możecie bardzo wiele – kilka propozycji na początek:
 - posadźcie i podlewajcie roślinki w domu i w ogrodzie;
 - wystawcie tackę z wodą dla pszczoł, umieśćcie też na niej kamyczki by owady miały na czym usiąść podczas picia (na parapecie za oknem, w ogrodzie, na tarasie);
 - spróbujcie uwić gniazdko dla ptaków – poszukajcie małe gałązki leżące na ziemi, nie obłamujcie z drzew, pozaplatajcie i wyścielcie suchą trawką, umieśćcie w głębi krzewów lub na gałęzi niskich drzew (może jakiś ptaszek je wykorzysta);
5. Teraz zróbcie coś dla siebie:
 - posprzątajcie swój pokój aby było wam przyjemnie;
 - wykonajcie gimnastykę:
 - spokojne ruchy głową: przód, tył, na boki;
 - wyprostowanymi rękami kreślimy koła w przód, a później w tył;
 - kładziemy ręce na biodrach i wykonujemy skłony tułowia w prawo, w lewo, w przód, w tył;
 - unosimy ręce do góry i wykonujemy skłony w dół, pamiętając o wyprostowanych kolanach x 4;
 - ręce wyciągamy w przód i wykonujemy przysiady, trzymając pięty przyklejone do ziemi x 4;
 - stojąc w pozycji wyprostowanej unosimy lekko jedną stopę w przód i kręcimy nią w różne strony, to samo wykonujemy drugą stopą;
 - podskakujemy x 10, biegniemy w miejscu licząc do 10;
 - na koniec spokojne wdechy i wydechy x 3.
 - wykonajcie kilka zadań w kartach pracy;
 - a na koniec zróbcie coś na co macie ochotę (oczywiście w granicach rozsądku).