

Grupa „Gwiazdki”



**Drogie Dzieci i drodzy Rodzice!**

**Wszystkim naszym przedszkolakom i ich Rodzicom życzymy wspaniałych, pogodnych, roześmianych, a przede wszystkim bezpiecznych wakacji.**

**Niech ten letni czas będzie wypełniony niezapomnianymi chwilami oraz wrażeniami.**

**Do zobaczenia!**

## Poniedziałek 22.06.2020

Temat: Bezpieczne wakacje

- „Wspinaczka górską” – zabawa ruchowa – dzieci naśladowują ruchy rodzica, „wspinamy się wysoko” (kolana unosimy wysoko w górę), „idziemy ciężko pod górę” (schylamy się i powoli unosimy nogi, głośno oddychamy), „zbiegamy z górki na pazurki” (biegniemy swobodnie truchcikiem), „oddychamy czystym powietrzem” (zatrzymujemy się i bierzemy głębokie oddechy) „oglądamy piękne widoki przez lornetkę” (rozglądamy się, robiąc lornetkę z dłoni), „widzimy, że komuś coś się stało, dzwonimy po pomoc” (robimy telefon z dłoni). Następnie rodzic pyta dziecko, jakie zna numery alarmowe i wspólnie powtarzają te numery:
  - *policja – 997*
  - *straż pożarna – 998*
  - *pogotowie – 999*
  - *numer ratunkowy – 112*
- „Wody w Polsce” – pogadanka- rodzic pyta dziecko, jakie zna wody w Polsce. Podsumowuje informuje, że Polska leży nad Morzem Bałtyckim, natomiast krainą z największą ilością jezior są Mazury. Najdłuższa rzeka to Wisła. Następnie rodzic pyta, jakim kolorem zaznacza się wody na mapie (niebieskim). Kolejnym pytaniem jest, czym charakteryzuje się morze, czym jezioro, a czym rzeka. Podsumowuje/uzupełnia informacje:

### Morze



### Jezioro



## Rzeka



Morze ma słoną wodę, jest częścią oceanu. Występują na nim większe fale niż na jeziorze. Jeziora są to wody zebrane w zagłębieniach, mają słodką wodę. Rzeka płynie, jest to ciek, który płynie w korycie. Ma swoje źródło, czyli miejsce, z którego wypływa, i ujście, czyli miejsce, do którego wpływa.

- Słuchanie wiersza

### Na wakacje ruszać czas

*Za dni kilka o tej porze  
będę witać polskie morze.  
Bo najbardziej mi się marzy  
żeby bawić się na plaży.  
A ja chciałbym dotknąć chmury*

*i dlatego jadę w góry.  
Razem z mamą, razem z tatą  
w górach lubię spędzać lato.  
Ja na morze nie mam czasu.  
Wolę jechać het- do lasu.  
I tam z dziadkiem zbierać grzyby  
albo w rzece łowić ryby.  
Dla mnie to najlepsza pora  
żeby wskoczyć do jeziora.  
Nie chcę w upał chodzić w góry.  
Wolę jechać na Mazury.  
Morze, góry, las i rzeka;  
Wszystko to już na nas czeka.  
Bo zaczęło się już lato  
Jedźmy mamo, jedźmy tato.*

Rozmowa na temat utworu. Przykładowe pytania:

- *Dokąd wybierają się dzieci z wiersza?*
  - *Gdzie pojedzie dziecko, które chciałoby dotknąć chmur?*
  - *Z kim dziecko z wiersza będzie zbierało grzyby i łowiło ryby?*
  - *Co woli robić dziecko z wiersza w upał?*
  - *Jaka pora roku zaczęła się w wierszu?*
  - *A my jaką mamy porę roku?*
- 
- „Rymowana woda” – zabawa dydaktyczna – zadaniem dziecka jest wymyślenie rymów do podanych słów:
    - *leżak – zderzak*
    - *plaża – odkaża, odmraża*
    - *woda – uroda, zgoda, osłoda*
    - *rzeka – mleka, apteka*
    - *koło – wesoło, pszczoło, czoło*
    - *molo – solo, polo*
- 
- „Woda-ład” – zabawa ruchowa –rodzic rozkłada na środku linę lub długą skakankę, po jednej stronie kładąc niebieską – woda, a po drugiej zieloną kartkę – ład. Dziecko ustawia się w przed linią. Zadaniem jest przeskakiwanie na tę stronę liny, którą wskaże rodzic mówiąc: „*Woda!*” lub „*Ład!*”. Może czasem mówić parę razy te samo hasło i wskazywać, jak dziecko ma przeskakiwać (np. obunóż, na jednej nodze). Zabawę powtarzamy ok. 8-10 razy.
- 
- Zadanie w kartach pracy dzieci 5letnie str. 70-71

**Wtorek 23.06.2020**

Temat: Ciekawe miejsca w Polsce

- Zasady bezpieczeństwa nad wodą” – pogadanka – rodzic prosi dziecko, by zastanowiło się, o czym należy pamiętać podczas wakacji nad wodą. Pyta, czy wie, jaki kolor flagi zabrania kąpieli w morzu czy jeziorze (czerwony). Przykładowe zasady:
  - *wchodź do wody tylko z osobą dorosłą*
  - *nie oddalaj się od opiekunów*
  - *pamiętaj o rękawkach bądź kole ratunkowym*
  - *używaj kremu do opalania*
  - *miej zawsze nakrycie głowy*
  - *plywaj tylko w wyznaczonych do tego miejscach*
  - *zabierz ze sobą swoje śmieci*
  - *zakładaj kapok na łódce, statku, rowerze wodnym, kajaku*
  - *stosuj się do poleceń ratownika i zwracaj uwagę na kolor flagi*
- Film  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA>
- „Ciekawe miejsca” – zabawa dydaktyczna –dziecko zapoznaje się ze zdjęciami miast. Rodzic wyjaśnia, co znajduje się na fotografiach. Kolejno prosi o podzielenie nazw na sylaby. Dopowiada informacje o tych miastach:

**Warszawa**



- *Warszawa – to stolica Polski i jej największe miasto. Możemy wybrać się na spacer do Parku Łazienki Królewskie, zwiedzić Stare Miasto czy przepłynąć promem po Wiśle. Poza tym, znajduje się tutaj Stadion Narodowy i wiele ciekawych muzeów.*

## Kraków



- *Kraków – dawna stolica Polski. Znajdziemy tu przepiękny Rynek z Sukiennicami, Zamek Królewski na Wawelu, a w jego pobliżu – Smoka. To miasto również położone jest nad Wisłą, możemy usłyszeć w nim hejnał grany z Bazyliki Mariackiej.*

## Zakopane



- *Zakopane – stolica najwyższych polskich gór, czyli Tatr. Stąd o krok by je zdobywać czy wybrać się na spacer do przepięknie położonego jeziora, zwanego Morskim Okiem. Tu znajdziemy też skocznie narciarskie.*

## Toruń





- *Toruń – kolejne miasto położone nad Wisłą. Jego starówka podziwiana jest w całym świecie. Ma swoją Krzywą Wieżę i Muzeum Piernika. Tutaj urodził się Mikołaj Kopernik.*

## **Gdańsk**



- *Gdańsk – miasto położone nad Morzem Bałtyckim, a dokładnie nad Zatoką Gdańską. Również ma przepiękną starówkę i swoją Bazylikę Mariacką.*

- „Jestem Polakiem” – słuchanie piosenki – dzieci słuchają poznanej już piosenki. Ich zadaniem jest zapamiętać, jakie miasta się w niej pojawiły i co o nich zostało zaśpiewane. Jeśli po pierwszym wysłuchaniu dzieci nie są w stanie odpowiedzieć na to pytanie, to rodzic może włączać piosenkę fragmentami pokazując zdjęcia wspomnianych miast.
- Piosenka

<https://www.youtube.com/watch?v=plug6OIrRM>

- Zadanie w kartach pracy dzieci 5letnie str. 72

**Środa 24.06.2020**

Temat: Podróż za jeden uśmiech

- Zagadki słuchowe- zadaniem dziecka jest odgadnąć wysłuchane dźwięki, nazwać je oraz opowiedzieć z jakim miejscem się kojarzą.

<https://www.youtube.com/watch?v=JwbMnvnN2y8>

- „Zaczarowana kraina” – zabawa ruchowa – rodzic zaprasza dziecko do zaczarowanej krainy. Dziecko poruszają się swobodnie po dywanie w rytmie dźwięków harfy. Po chwili zaczyna wydawać polecenia, które dziecko odwzorowują swoim ruchem. Mówi i pokazuje:
  - *Hokus-pokus, fiki-miki, skaczemy teraz jak pajacyki* – dziecko wykonuje pajacyki
  - *Aby odpocząć sobie przez malutką chwilę, zamienię Cię teraz w motyle* -dziecko udaje, że jest motylem, robiąc z rąk skrzydła i truchtając
  - *Hokus-pokus, czary-mary popatrz, jak skacze zajaczek szary* – dziecko podskakuje obunóż w miejscu, robiąc z rąk raz uszy, raz wąsiki
  - *Nad wodą siedziały żabki zielone i patrzyły na to wszystko zadowolone* – dziecko kuca i skacze, najpierw przenosi do przodu ręce, a potem nogi
  - *Pojawił się również pan bocian nieduży i pogonił żabki prosto do kałuży* – dziecko naśladuje chód bociana z wysoko podniesionymi nogami, na koniec staje na jednej nodze.



- „Pod namiotem” – pogadanka – rodzic pyta dziecko, co można robić na wakacjach w lesie i na łące (odpoczywać, spacerować, podziwiać przyrodę, szukać różnych gatunków roślin i zwierząt, jeździć na rowerze, puszczać latawce itp.) Odpowiada, że często w takich okolicach są specjalne miejsca, w których można rozłożyć namiot. Pyta dziecko:
  - *Jak się one nazywają?* (pola namiotowe)
  - *Czy spałeś/aś kiedyś pod namiotem?*
  - *Jeśli tak, to gdzie to było?*
  - *Co trzeba jeszcze ze sobą mieć, by spać pod namiotem?* (materac lub karimatę i śpiwór)
  - *Jak przygotowuje się posiłki, będąc w domku w lesie lub pod namiotem?* (ma się ze sobą specjalny palnik lub organizuje grille i ogniska)
  - *Czy wszędzie w lesie/na łące można rozpałać ogniska?* (nie, tylko w wyznaczonych do tego miejscach)
  - *Dlaczego?* (łąka/las mogą się zapalić, a ogień w takich miejscach szybko się rozprzestrzenia).

Następnie prosi dziecko o podanie zasad zachowania się na łące, w lesie i pod namiotem. Np.

- *zabieramy ze sobą śmieci z powrotem*
  - *ogniska i grille urządzamy tylko w wyznaczonych do tego miejscach*
  - *chodzimy po wyznaczonych ścieżkach*
  - *nie niszczymy roślin, które są miejscem życia i pokarmem dla zwierząt*
  - *mówimy cicho, by nie straszyć zwierząt i nie przeszkadzać innym*
  - *namiot rozbijamy tylko w wyznaczonych do tego miejscach*
  - *pozostajemy blisko opiekunów*
- „Gimnastyka smyka” – zestaw ćwiczeń gimnastycznych – dziecko wykonuje ćwiczenia gimnastyczne zgodnie z poleceniem rodzica:
    1. „Do namiotu” – zabawa orientacyjno-porządkowa – do tego zadanie będzie potrzebna chustka/szal, dziecko kładą je na podłodze. Gdy dziecko słyszy muzykę, biega po pokoju, gdy przestaje grać – wskakuje obunóż do chusty. Zabawę powtarzamy 4-5 razy.
    2. „Szumią drzewa” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych – dziecko trzyma chustę oburącz nad głową i wykonuje skłony na boki, a potem do dołu i do wspięcia na palce z wysokim uniesieniem rąk.
    3. „Opalanie” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych – dziecko siedzi na kolanach i unosi wysoko trzymaną oburącz chustę do góry, prostując plecy i wyciągając się w górę. Wykonuje wdech, po czym robi wydech, opadając na podłogę i wyciągając jak najdalej ręce w przód. Zabawę powtarzamy 4-5 razy.
    4. „Wąska kładka” – ćwiczenie z elementem równowagi – dziecko przechodzi powoli po linie/ławce, starając się utrzymać równowagę. Zabawę powtarzamy dwukrotnie.
    5. „Fale” – zabawa wyciszająca – dziecko leży na plecach i przytula ugięte kolana do klatki piersiowej, tworząc kołyskę. Kołysze się na boki oraz do przodu i do tyłu.
  - Zadanie w kartach pracy dzieci 5letnie str. 73

**Czwartek 25.06.2020**

Temat: Pożegnania nadszedł czas

- Zabawa „Z czym kojarzy ci się przedszkole?”- dziecko podaje skojarzenia z przedszkolem.
- Słuchanie opowiadania

*Ada była bardzo dumna z tego, że po wakacjach pójdzie do szkoły. Będzie miała kolorowy plecak, a w nim książki, zeszyty i piórniki z przyborami. Bardzo chciała się nauczyć samodzielnie czytać, bo obiecała Olkowi, że w przyszłości to ona przeczyta mu bajkę na dobranoc, a nie odwrotnie. Na zakończenie ostatniego roku w przedszkolu zaproszono wszystkich rodziców, a młodsze grupy zadbały o niespodzianki: zaśpiewały pożegnalne piosenki i wręczyły starszacom samodzielnie przygotowane sadzonki drzewek szczęścia w małych doniczkach.*

*Grupa Ady odwdzięczyła się przedstawieniem teatralnym dla maluchów o misiu, który trafił do przedszkola i niczego nie potrafił robić samodzielnie: nie umiał sam jeść, ubierać się, wiązać sznurowadeł i budować domku z drewnianych klocków. Nie wiedział nawet, że przed jedzeniem trzeba myć łapki, ani nie znał słów: „proszę, dziękuję, przepraszam”. Ten miś musiał się wszystkiego nauczyć w przedszkolu, a dzieci mu w tym pomagały. Był to teatrzyk kukielkowy, w którym Ada przedstawiała postać dziewczynki o imieniu Basia. Tomek trzymał kukielkę niedźwiadka, a Basia uczyła misia, jak należy myć łapki:*

*– O! Popatrz, misiu,*

*tu jest łazienka,*

*wodą się zmywa*

*farbę na rękach,*

*a ty masz łapki*

*całe w powidłach,*

*więc musisz użyć wody i mydła!*

*Piotrek, Janek i Paweł poruszali kukielkami zielonych żabek i śpiewali piosenkę:*

*Kum, kum, kum!*

*Rech, rech, rech!*

*Było przedszkolaków trzech.*

*Hopsa, w lewo!*

*Hopsa, w prawo!*

*Skaczą zwinnie. Brawo! Brawo!*

*Ucz się, misiu, z nimi ćwicz,*

*skacz i do dziesięciu licz!*

*Tu następowała wyliczanka do dziesięciu: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć i tak dalej...*

*Potem na scenie pojawiły się symbole pór roku: słońce, bałwanek, kasztany i skowronek. Dzieci z młodszych grup doskonale wiedziały, które symbolizują wiosnę, lato, jesień i zimę. Na zakończenie przedstawienia wszystkie starszaki ukloniły się pięknie i wyrecytowały:*

*– Nie płaczcie, kochani, gdy nas tu nie będzie,*

*nasz wesoły uśmiech zostawimy wszędzie,*

*a gdy po wakacjach znajdziemy się w szkole,*

*będziemy wspominać kochane przedszkole!*

*Młodszy dzieciom bardzo podobało się przedstawienie, a po spektaklu wszyscy chcieli obejrzeć z bliska kukielki. Ada stanęła pod oknem i przyglądała się swoim koleżankom i kolegom. Z jednej strony cieszyła się na myśl o szkole, z drugiej jednak czuła, że będzie tęsknić.*

*– Trochę mi smutno – powiedziała do Kasi.*

– Mnie też – odpowiedziała dziewczynka. – Nauczyłam się tutaj pisać swoje imię: K A S I A – przeliterowała.

– A ja się nauczyłam sama korzystać z łazienki, bo jak byłam mała, to nie umiałam spuszczać wody – dodała Ada.

– Piotrek mi pokazał, jak bezpiecznie zjeżdżać ze zjeżdżalni i wspinać się po drabinkach.

– Mnie też!

– I umiemy już rozpoznawać kształty: kółka, trójkąty, prostokąty i kwa... kwa... – zająknęła się Kasia.

– Kwadraty – dokończyła Ada.

– Tak! Kwadraty!

– I co jeszcze?

– Pani pokazała nam, jak się kroi warzywa, tak żeby się nie skaleczyć.

147148

– I już umiemy same zrobić sałatkę z majonezem – odparła z dumą Ada.

– A pamiętasz, jak lepiłyśmy pączki z piasku do naszej cukierni? Tomek ugryzł jednego i pani kazała mu szybko wypluć buzię.

– Cha, cha! Nigdy tego nie zapomnę.

– I piekliśmy ciasto na Dzień Mamy, a wyszedł nam zakalec!

– Pamiętam. Pani polala je rozpuszczoną czekoladą i powiedziała, że takie ciasto jada się we Francji.

– Było bardzo dobre. Wszyscy prosili o dokładkę.

Dziewczynki wymieniły jeszcze wiele wesołych wspomnień i obiecały sobie, że będą odwiedzać swoje przedszkole i ulubioną panią. Pożegnały się z innymi dziećmi, z kucharkami, panem „złotą rączką”, który potrafił naprawić każdą rzecz, a nawet z zabawkami. Przed wyjściem z przedszkola Ada położyła coś ukradkiem w swojej szafce w szatni.

– Co tam zostawiłaś? – zdziwiła się mama.

– Zostawiłam pudełko z pocieszajkami.

– A co to są pocieszajki?

– To są kolorowanki ze zwierzątkami. Powiedziałam pani, że jak jakiś maluch będzie płakał, to może mu dać taką kolorowankę i poprosić, żeby pomalował smutne zwierzątko. Ja też kiedyś płakałam za tobą w przedszkolu i wtedy pomalowałam krowę na żółto. Świeciła jak słońce i od razu mi było lepiej.

– To wspaniały pomysł – mama spojrzała z podziwem na Adę i mocno ją przytuliła.

– Pa, pa! Przedszkole! – powiedziała Ada. – Kiedyś cię odwiedzę.

• Rozmowa na temat opowiadania.

- Co przygotowała grupa Ady na pożegnanie przedszkola?
- Co przygotowali młodszy koledzy?
- Co robiły Ada i Kasia?
- Kogo pożegnała Ada?
- Co to były pocieszajki Ady?

- Wspominanie przez dziecko tego, co zapamiętało z pobytu w przedszkolu.

- Oglądanie reprodukcji malarskich

Cloude Monet „Stogi siana”



Oleg Sumarokov „Kobieta pod parasolem odpoczywająca na plaży”



Oleg Sumarokov *Kobieta pod parasolem odpoczywająca na plaży*

Dziecko ogląda reprodukcje, określa, z jaką porą roku się kojarzą i dlaczego.

- Praca plastyczna- potrzebne będą: kartka papieru, kredki, farby, pędzel, kubeczek z wodą, kartka z kolorowego bloku technicznego, klej, bibuła, kolorowy papier.

Wykonanie na kartce obrazka o lecie ( wybraną przez dziecko techniką). Ozdabianie kulkami ramki obrazka.

- Zadanie w kartach pracy dzieci 5letnie str. 74-75

**Piątek 26.06.2002**

Temat: Liczymy patyczki

- Masaż pleców- rodzic i dziecko dobierają się w pary, na przemian robią masaż pleców- stukają, ugniatają, głaszczą.



- Zabawa z elementem ćwiczeń ortofonicznych „Różne pojazdy”- dziecko swobodnie maszeruje po pokoju. Na ustalone hasła pokazane przez rodzica „wyruszają na wycieczkę” różnymi pojazdami:
  - ręka uniesiona do góry: dziecko porusza się w różnych kierunkach, naśladując odgłos jadącego pociągu: tuf, tuf, tuf,
  - ręka w bok: chwytą się w pasie, naśladując jadące autokary, wydając dźwięk: tur, tur, tur,
  - ręka w dół: biegnie dorodnymi krokami, naśladując motocykle: drum, drum, drum.
- Ćwiczenia w liczeniu za pomocą patyczków/liczmanów (10) mogą być wykałaczkami.
  - Układanie z patyczków kształtów figur geometrycznych- dziecko układa trójkąt , prostokąt, kwadrat- określają ile patyczków potrzebowały do ułożenia kształtu każdej figury,
  - liczenie patyczków przykładowe zadania: 10 odjąć 3 to .. 7 odjąć 3 to...
- Zabawa ruchowa „Bańki mydlane”- dziecko maszeruje w rytm wesołej muzyki, na hasło bańki mydlane, naśladuje łapanie baniek. Klaszcze w dłonie, przenosi je w różne miejsca (wyżej, niżej, na wysokości głowy, tułowia, kolan).
- Spacer w okolicy domu- obserwowanie roślin, zwierząt, rozpoznawanie ich i nazywanie.
- Zadanie w kartach pracy dzieci 5letnie str. 76

### **Poniedziałek 29.06.2020**

Temat: Na zawsze zapamiętasz

- Ćwiczenia oddechowe „Na łące”- dziecko porusza się swobodnie w rytmie nagrania dowolnej muzyki. Podczas przerwy w nagraniu zatrzymuje się, rodzic zwraca się do dziecka: *Jesteśmy na wsi. Tutaj spędzamy wakacje. W ogrodzie pełnym drzew owocowych i kwiatów stoją ule. W nich mieszkają pszczoły, które wydają różne dźwięki, poruszając odpowiednio skrzydełkami.* Dziecko nabiera nosem powietrze, wypuszcza je i wypowiada sylabę bzzz lub buu.

- Zabawa ruchowo- naśladowcza „Letnie zabawy”- dziecko na podane przez rodzica hasło naśladuje zabawy na powietrzu np. pływanie, granie w piłkę, budowanie z piasku.
- Utrwalenie nazw miesięcy na podstawie fragmentu wiersza:

*W styczniu Nowy Rok przychodzi,*

*Często mrozem grozi.*

*W lutym czyni tak samo.*

*W marcu bywa jak w garncu.*

***Kwiecień z majem***

*W zielenie skąpane.*

***Czerwiec obiecuje***

*Radości wiele, bo*

*-moi przyjaciele-*

***Lipiec i sierpień to wakacji czas.***

***Wrzesień i październik***

*Zmieniają kolory ziemi*

***W listopadzie***

*Smutek na drzewach się kładzie*

*A w grudniu zmęczony pracą Stary Rok,*

*Żegna się...i zaprasza Nowy Rok.*

- Zadanie w kartach pracy dzieci 5letnie str. 77-78

**Wtorek 30.06.2020**

Temat: Wakacyjny pociąg

- Zabawa „Wakacje”- rysowanie w prawym górnym rogu kartki słoneczka z jednoczesnym wypowiedzeniem zdania: Wakacje muszą być słoneczne. Rysowanie w lewym dolnym rogu kartki kwiatka i wypowiedzenie zdania: Wakacje muszą być pachnące. Rysowanie w lewym górnym rogu lodów i wypowiedzenie zdania: Wakacje muszą być słodkie. Rysowanie w ostatnim pustym rogu skrzyni i wypowiedzenie zdania: Wakacje muszą być tajemnicze – określenie, który to róg kartki. Rysowanie na środku kartki siebie na wakacjach.
- Zabawa rozwijająca koncentrację uwagi „Części ciała”. Dziecko porusza się swobodnie w rytm muzyki. Rodzic wskazuje wybrane części ciała- zadanie dziecka jest wskazanie ich u siebie oraz nazwanie. Podczas zabawy w pewnym momencie rodzic celowo wskazuje wybraną część ciała, inaczej ją nazywając.

- Zabawa dokończ zdania:

- w przedszkolu lubiłem/am..

- wypowiedzenie się dziecka na temat co najbardziej podobało mi się w ciągu roku szkolnego (wśród zdarzeń).

- Zabawa rozluźniająca mięśnie wokół oczu i na czole „Duże oczy”- dziecko słucha i wykonuje polecenia:

*Za chwilę będziecie mogli zrobić duże, bardzo duże oczy. Unieście przy tym brwi do góry tak mocno, jak tylko możecie. Wyobraźcie sobie, że macie jeszcze dodatkowe, trzecie oko pośrodku czoła. I właśnie to oko otwórzcie tak szeroko, jak tylko potraficie... A potem możecie poruszać waszymi szeroko otwartymi oczami we wszystkie strony: w dół, do góry, w prawą stronę, w lewą stronę. Być może zauważycie waszymi trzema szeroko otwartymi oczami coś, czego do tej pory nie widzieliście. Za chwilę zacznę powoli odliczać do sześciu. Kiedy dojdę do szóstki, zamknijcie na moment oczy i nadajcie im w myślach taki rozmiar, jaki chcielibyście mieć. Trzecie oko będziecie mogli sobie później wyobrazić za każdym razem, kiedy będziecie chcieli zobaczyć coś w waszej wyobraźni. Jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć.*

**Udanych wakacji!**