

Spis treści

1. Na powitanie	
Śpiewając i z uśmiechem zaczynamy nowy dzień	7
2. Jestem tu	
Sprawiamy, że każdy czuje się dobrze wśród nas	8
3. Zaczarowany las	
Bezpiecznie czujemy się w grupie i możemy liczyć na siebie	9
4. A ja sobą gram	
Rozładowujemy nadmiar energii i przygotowujemy się do pracy	10
5. Piłeczki	
Skutecznie rozluźniamy się po okresie wzmożonej koncentracji	11
6. Kot i pies	
Potrafimy się odprężyć	12
7. Kołyszę się na fali	
Dostrzegamy potrzebę odpoczynku i efektywnie regenerujemy siły (1)	13
8. Senny słoń	
Dostrzegamy potrzebę odpoczynku i efektywnie regenerujemy siły (2)	14
9. Śmichy-chichy	
Wprawiamy się w dobry nastrój po poobiednim odpoczynku	15
10. Osa	
Znamy sposoby radzenia sobie ze złością	16
11. A psik!	
Gimnastykujemy układ artykulacyjny przed publicznymi występami	17
12. Podwodne rozmowy	
Potrafimy za pomocą samych gestów komunikować się z otoczeniem	18
13. Kalejdoskop uczuć	
Potrafimy wczuć się w emocje innych osób	19
14. Zabawa w kałuży	
Nie psuje nam nastrojów jesienna szaruga za oknem	20