

Drodzy Rodzice!

Jako instruktorzy tańca dobrze wiemy jak cenny i wartościowy jest czas spędzony z dzieckiem. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy ten zeszyt ćwiczeń. Znajdziecie tu zadania do wykonania dla dzieci i rodziców, a Paarot podzieli się z Wami zaskakującymi ciekawostkami.

Życzymy miłej zabawy!



Nasi instruktorzy to nie tylko świetni nauczyciele tańca. To przede wszystkim osoby z odpowiednim nastawieniem, pełne pasji, charyzmy i pozytywnej energii. Dzięki temu uczestnicząc w zajęciach PAARO zawsze możesz liczyć na solidną dawkę motywacji i wartościowego wsparcia.

Wielkich sukcesów nie osiąga się w pojedynkę.

Paaro | POLSKA AKADEMIA
AKTYWNOŚCI I ROZWOJU OSOBISTEGO

☎ 535 009 912

✉ taniec@paaro.pl

YouTube **PAARO Mobilna Akademia Rozwoju**

f **PAARO Mobilna szkoła tańca**

Paaro | POLSKA AKADEMIA
AKTYWNOŚCI I ROZWOJU OSOBISTEGO

**ODLOTOWE
MOCE
WINGEE**
Paaro®



Zeszyt opracowały:
Monika Grzymkowska, Marlena Kowalewska, Katarzyna Kisiel

**Cześć! Nazywam się Paarot
i witam Was w świecie mocy WINgee.**

Część z Was już mnie zna, ale dla niektórych to będzie nowa przygoda. Poznaście tutaj 12 wyjątkowych mocy, które rozwijacie na naszych zajęciach. Znaście powiedzenie "Trening czyni mistrza"? Te odlotowe ćwiczenia pomogą Wam zdobywać szczyty i spełniać swoje marzenia. UWAGA! Za każde wykonane zadanie możecie zdobyć pieczętkę lub naklejkę od swojego instruktora. Do dzieła, życzę Wam powodzenia!



Adept Akademi Superbohaterów Paarot

Nazywam się, mam lat.

Moim marzeniem jest

Najbardziej lubię

W przyszłości chcę zostać

*Twoje pierwsze zadanie to narysowanie
swojego autoportretu.*



MOC AKCEPTACJI I TOLERANCJI

Gdy tolerancji się uczymy, to pozytywnie o innych myślimy.
Dziś tej mocy nabywamy i nawzajem się wspieramy.



Zadanie Superbohatera

Zastanów się z kim w swojej grupie lub klasie spędzasz najmniej czasu.
Porozmawiaj z tą osobą i dowiedz się jakie macie wspólne cechy i zainteresowania.
Swoje spostrzeżenia wypisz poniżej.

imię:

CECHY WSPÓLNE

imię:

CECHY WSPÓLNE

imię:

CECHY WSPÓLNE

Zadanie Rodzinne

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem na temat tolerancji i akceptacji. Wypiszcie poniżej Wasze wspólne wnioski, dlaczego te wartości są tak ważne w naszym życiu.



Ciekawostka

Międzynarodowy Dzień Tolerancji obchodzony jest na świecie 7 listopada.

miejsce na pieczęć

MOC POSTAWY TANECZNEJ

Aby w tańcu radę dać o postawę trzeba dbać. Dziś tej mocy się uczymy, wszyscy równo zatańczymy! Proste plecy, spięte ciało, zaraz tu się będzie działo! :)

miejsce na pieczęć



Zadanie Rodzinne

Do kolejnego zadania będą Wam potrzebne woreczki z grochem lub fasolą. Połóżcie je na głowie. Włączcie Waszą ulubioną piosenkę i starajcie się poruszać tak aby woreczek nie spadł Wam z głowy.

Po wykonanym ćwiczeniu spróbuj narysować jak wyglądasz, gdy masz prawidłową postawę taneczną.



Ciekawostka

Na Wielkim Tanecznym Pucharze PAARO 2019 wystąpiło 2473 dzieci.

MOC SUKCESU

Gdy sukcesy osiągamy, to się
zawsze uśmiechamy.
By sukcesów przybywało,
na występy ruszam śmiało!

Zadanie Superbohatera

Droga do sukcesu nie zawsze jest łatwa i
prosta. Czasami wymaga od nas wiele
cierpliwości, czasu i poświęceń. Spróbuj
dotrzeć do celu na poniższym labiryncie.



Spróbuj wyznaczyć sobie własny cel i napisz co zrobisz,
żeby go osiągnąć

MÓJ CEL

wiejsze na pieczęć

Moja droga do celu

Zadanie Super Rodzica

Warto doceniać nawet najmniejsze sukcesy. Dzięki temu zyskujemy siły i motywację
do dalszego działania. Wypisz poniżej 5 małych sukcesów, które udało Ci się dziś
osiągnąć, na przykład: spędziłam/em czas z rodziną, przeczytałam/em swoją
ulubioną książkę, wstałam/em z uśmiechem. Powodzenia! :)



Ciekawostka

W 2013 roku Firma PAARO liczyła 5 Instruktorów.
Aktualnie nasz Team tworzy 39 Instruktorów!

MOC SYSTEMATYCZNOŚCI

Moc ta sukces gwarantuje i wytrwałość w nas kształtuje! Aby geniuszem w szkole być, systematyczność w sobie ćwicz!

miejsce na pieczęć

Zadanie Superbohatera

Każdego dnia tygodnia wykonaj czynności z poniżej listy zadań. Jeśli uda Ci się zrealizować większość z nich, codziennie zamaluj gwiazdkę sukcesu. Może są też inne rzeczy, które robisz systematycznie? Jeśli tak, wpisz je w wykropkowanym miejscu. Do dzieła! Już niebawem zostaniesz mistrzem systematyczności! :)

Lista zadań:

Pn Wt Śr Czw Pt Sob Nd

postanie tóżka	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
odrobienie pracy domowej	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
przytulanie się do rodziców	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
mycie zębów	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
sprzątanie pokoju	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
uśmiechanie się	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
powiedzenie komuś miłego słowa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
.....	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
.....	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



Jeśli zamalowałeś wszystkie gwiazdki to znaczy, że jesteś **MISTRZEM SYSTEMATYCZNOŚCI!**

Zadanie Super Rodzica

Wypisz 5 czynności, w których chciałbyś zostać lub jesteś mistrzem systematyczności. Spróbuj zmienić swoje nawyki i wypracować nowe.

1

2

3

4

5

PODPOWIEDŹ!

Możesz do tego wykorzystać poniższe triki:

- ★ zmień swoje nastawienie
- ★ wyrób w sobie nawyk
- ★ pracuj nad silną wolą
- ★ daj sobie czas
- ★ nagradzaj się
- ★ czytaj materiały rozwojowe
- ★ spędzaj mniej czasu na portalach społecznościowych



Ciekawostka

Nawyki dzieli się na ruchowe, językowe, myślowe i poznawcze. Psychologowie i eksperci w dziedzinie behawioryzmu twierdzą, że wprowadzenie nowego nawyku w życie trwa około 20 do 70 dni. W praktyce często wskazywany jest okres 30 dni.



MOC WYOBRAŹNI

*Kiedy moc tę rozwijamy, po marzenia swe sięgamy!
O przyszłości też myślimy, kiedy moc tę wciąż ćwiczymy.*



Zadanie Superbohatera

Użyj swojej wyobraźni
i dokończ rysunek Paarota.



Zadanie Super Rodzica



Opowiedz swojemu dziecku bajkę, w której to Ty jesteś głównym bohaterem. Może to być prawdziwa historia lub wymyślona. Użyj swojej wyobraźni i do dzieła! :)

MOC MOCNYCH STRON

Mocne strony dziś wzmacniamy i talenty rozwijamy! Taniec, śpiew czy gimnastyka – można dostać tutaj bzika!



Zadanie Superbohatera

Zastanów się, jakie są Twoje mocne strony. Spróbuj narysować to, w czym czujesz się najlepszy. Następnie zrób razem z rodzicami prawdziwe TALENT SHOW. Przygotujcie wspólnie wielką scenę, oświetlenie, muzykę i zaproście widownię. Wybierzcie prowadzących i uczestników. Odegrajcie talent show prezentując swoje wyjątkowe mocne strony.



Zadanie Super Rodzica

Wypisz poniżej swoje mocne strony. Zastanów się w czym czujesz się najlepszy, za co Cię najczęściej chwalą?

MOC KONCENTRACJI

Koncentracja – ważna sprawa, to nauki jest podstawa.
Gdy tę moc często ćwiczymy, wtedy szybciej się uczymy!

miejsce na pieczętkę



Zadanie Superbohatera

Znajdź i zaznacz 7 różnic na poniższych obrazkach.



Ciekawostka

Koncentrację możesz ćwiczyć również w domu o każdej porze? Pomoże Ci w tym ćwiczenie z kciukiem. Wyciągnij kciuk na wysokość wzroku i narysuj w powietrzu znak nieskończoności (leniwą ósemkę) starając się nie odrywać od niego wzroku. Ćwiczenie powtórz kilka razy. Na naszym kanale YouTube "PAARO Mobilna Akademia Rozwoju" znajdziesz ćwiczenia brain gym. Zapraszamy!



Zadanie Super Rodzica

Pokoloruj mandalę znajdującą się na środku książki.
Możesz poprosić o pomoc swoje dziecko. Do dzieła! :)

MOC KREATYWNOŚCI

*Kreatywna Twoja głowa, na zabawę jest gotowa.
Gdy tej mocy używamy, to pomysłów dużo mamy!*

Zadanie Superbohatera

Z rzeczy dostępnych w domu stwórz postać PAAROTA. Możesz do tego użyć na przykład rolki papieru, kolorowych kartek, piórek, kolorowych nici i wielu innych. Bądź kreatywny! :) Swoje dzieło przynieś na zajęcia Wingee, zaprezentuj je całej grupie oraz Pani Instruktor.



Zadanie Super Rodzica

KREATYWNY PRZEPIS NA ZDROWY KOKTAJL!

Użyj mocy kreatywności i razem ze swoim dzieckiem stwórz pyszny i zdrowy koktajl. Smacznego!



MOC WDZIĘCZNOŚCI

Gdy moc wdzięczności w sobie mamy,
wszystko co dobre przyciągamy!

miejsce na pieczęć
złote

Zadanie Rodzinne

Przed Wami ostatnie wyjątkowe zadanie. W słoikach wdzięczności spróbujcie wypisać rzeczy, za które możecie podziękować. Przykład: "Jestem wdzięczny za powietrze, ponieważ dzięki niemu mogę oddychać" Pamiętajcie, że warto dziękować nawet za najmniejsze rzeczy!



Dziękuję Wam za wspólną zabawę!
Mam nadzieję, że zobaczymy się
po wakacjach!



