



WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Nawet nie wiesz,
jak się cieszyć, że zjadłeś/zjadłaś
dziś na obiad surówkę!

Czuję, że teraz mam więcej mocy -
przeskocz o 2 pola!

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Wolałbym, żebyś zjadł/zjadła na kolację
np. kanapkę z serem i pomidorem,
a nie bułkę maślaną z kremem
czekoladowym.

Teraz będzie mi trudno zasnąć
od nadmiaru cukru.

Cofnij się o 2 pola i zrób 2 przysiady,
bo muszę się trochę poruszać.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Brawo - poradziłaś/eś sobie
z trudnym wyzwaniem!

Sam/a przeczytałaś/eś
całe opowiadanie.

Cieszę się, że mnie (swój mózg)
ćwiczysz. Będę działać coraz lepiej.

Skaczemy 1 pole do przodu!

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Jak miło, że powiedziałaś/eś koledze,
że bardzo ładnie śpiewa.

Śpiew to jego supermoc.
Cieszę się, że widzisz supermoce
u siebie i innych.

W nagrodę dostajesz
dodatkowy rzut kostką.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Chętnie ćwiczyłeś ostatnio
na lekcji WF-u.

Brawo, przesunij się
o 2 pola do przodu.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Za długo korzystałaś/korzystałeś
ze smartfonu bez żadnej przerwy
i teraz musisz zażyć trochę ruchu,
więc skocz o 3 pola, ale do tyłu
i zrób 5 pajacyków.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Wspaniale, zamiast grać
na komputerze, wyszedłeś/wyszłaś
z innymi dziećmi pograć w piłkę.

Gratulacje!
Przesunij się o 3 pola do przodu.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Dziękuję, że przed snem
wywietrzyłaś/wywietrzył pokój.

Dzięki temu dobrze spałam/spałem,
mam dużo energii na nowy dzień,
więc możesz skoczyć
o 2 pola do przodu.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Następnym razem przed snem
zamiast po telefon, sięgnij po książkę.
Wtedy łatwiej będzie Ci zasnąć.

Czekasz 1 kolejkę, bo jestem
niewyspany i muszę się zdrzemnąć.

WIADOMOŚĆ OD TWOJEGO ORGANIZMU

Uzbierałaś/uzbierał wczoraj
1 godzinkę aktywności fizycznej
przez cały dzień.

Brawo, tak trzymaj!
W nagrodę możesz drugi raz
rzucić kostką i zrobić 3 pajacyki.