

Dzień	Aktywność	Opis	Uwagi
Poniedziałek	Rodzinna zumba	Wspólny radosny taniec to najlepszy sposób na energetyczne rozpoczęcie tygodnia! Podczas tańca dzieci uczą się koordynacji, równowagi i dyscypliny. Badania pokazały, że zumba wpływa korzystnie na rozwój intelektualny dziecka!	Przed rozpoczęciem nie zapomnijcie o rozgrzewce! Żeby nie było monotonię, wykorzystajcie znane ze zbiórek piosenki - na przykład "Mała Michitanka" czy "Wyprane dżinsy" .
Wtorek	Zdrowa dieta cud	Wykorzystajcie wolny czas na wspólne ugotowanie zdrowego obiadu dla domowników. Najlepiej, by przygotowane potrawy były nie tylko zdrowe, ale i kolorowe, by zuch z ich robienia miał jak najwięcej frajdy.	Nie zapomnijcie o dokładnym umyciu rąk i produktów.
Środa	Joga dla każdego	Wbrew pozorom joga to zajęcie nie tylko dla dorosłych! Instruktorzy jogi zachęcają do ćwiczeń od 4 r.ż.! Dlatego warto praktykować całą rodziną. Rozłóżcie koce, włączcie muzykę i do dzieła!	Ćwiczenia relaksacyjno - oddechowe mają wiele korzyści: wzmagają koncentrację, wyciszają, uspakajają. Joga zwiększa również samopoznanie własnego ciała przez dziecko.
Czwartek	Aktywny obserwator	Dzieci są ciekawe świata i lubią obserwować przyrodę. Wystarczy w różnych miejscach domu porozkładać plansze z nazwami i wizerunkami zwierząt i roślin , które zuch będzie musiał odszukać. Jeśli nie mamy dostępu do drukarki, wystarczyć powinny same nazwy napisane odręcznie.	Po znalezieniu planszy zuch ma za zadanie zamienić się w dane zwierzątko , naśladować jego ruchy, sposób poruszania się i wydając odpowiedni dźwięk. My proponujemy np.: podskakiwanie jak wróbel, skradanie jak kot, wicie się jak wąż, pełzanie jak ślimak itp.

Piątek	Zabawa w cyrk	<p>W cyрку każde dziecko znajdzie coś dla siebie. Wspólna zabawa w cyrk może obejmować kilka obszarów: żonglerkę, akrobatykę, ekwilibrystykę (zachowanie równowagi w utrudnionych warunkach) oraz klaunadę. Warto będzie przy okazji wyjaśnić dziecku, dlaczego w cyrkach nie powinny występować zwierzęta i może wspólnie "zatroszczyć się" o ukochane pluszaki - wykąpać misie, przyszyć oczko kotkowi, a może zjeść z nimi wspólnie kolację? :)</p>	<p>Do żonglerki możemy wykorzystać np. woreczki z pończochy z ryżem, w ramach akrobatyki zuchy mogą się pochwalić umiejętnością wykonania "mostka", a jako pracę nad równowagą wystarczy rozłożyć na podłodze linę, pasek czy grubszy sznurek, a zadaniem zucha będzie przejść dokładnie po nim. Klaunada sprawdzi się jako gimnastyka buzi i języka. Najbardziej wymyślne miny, pantomima – to także świetna zabawa!</p>
Sobota	Zbiórka online	<p>Dzień wolny od pracy to doskonała okazja do spotkania się! Oczywiście spotkania online za pośrednictwem komunikatora video.</p>	<p>My zapraszamy wszystkie zuchy na wideo-spotkanie o godzinie 11:00 za pośrednictwem Skype :)</p>
Niedziela	Rodzinny tor przeszkód	<p>Rodzinna tor przeszkód połączony z olimpiadą to nie tylko nie lada zadanie, ale i świetna zabawa. Wymaga co prawda trochę przygotowań, ale dostarcza niezapomnianych wrażeń. Można taki tor stworzyć wyłącznie dla zucha, ale także dla innych domowników. Mile widziane filmiki z efektów Waszej pracy 😊</p>	<p>Proponowane przeszkody:</p> <ul style="list-style-type: none"> – turlanie piłki slalomem, – rzut piłką do celu, – zbudowanie stabilnej wieży z poduszek, – przeskakiwanie przez przeszkody (np. pluszaki), – czołganie się przez tunel (przygotowany np. z koca i krzesła, puf, stolika itp). – przechodzenie przez lasery (instrukcja: pomiędzy ścianami rozklejamy na różnej wysokości taśmy). Zadaniem będzie przedostanie się na drugi koniec korytarza bez dotknięcia „lasera”,