



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 2(19)/2018

# NEWS



WIADOMOŚCI,  
INFORMACJE,  
CIEKAWOSTKI,  
PORADY  
SPORTOWE  
I ŻYWIENIOWE

## Krócej... ale intensywnie!

8 godzin w pracy, plus dojazdy, a do tego ciężka przeprawa z szefem, klientem czy dostawcą. Po drodze korki lub uszkodzony autobus. Powrót do domu jawi się wtedy jak wpłynięcie do macierzystego i spokojnego portu, po walce ze sztormem na pełnym morzu. I wtedy .... tato/mamo zrobiłam/byłam/upiekłam/zgubiłam, itd., itp. Człowiek marzy o chwili dla siebie, tęsknie spogląda na kanapę, książkę, telewizor, cichy kąć, cokolwiek. Z drugiej strony chcemy z dziećmi być i znać ich życie, więc zaczynamy wchodzić w zdawkową wymianę informacji. Bez realnego zaangażowania, wysłuchania. Na odczepne, na szybko, byle zaspokoić własne potrzeby opieki i kontaktu. Tyle, że to sztuczne, nieprawdziwe

i wymuszone. Na dłużą metę nie ma szans na budowanie w ten sposób prawdziwych relacji.

Podobnie jest w przypadku postanowień związanych z aktywnością fizyczną. Sami chcemy się zmieniać, ale też zadbać o odpowiednią dawkę ruchu swoich dzieci. Obiecujemy sobie, a jeszcze częściej im, że dziś, że po pracy, że w weekend, już teraz na pewno, no może od jutra, tylko nowe buty, zła pogoda. W efekcie słyszymy dodatkowe .... tato/mamo, obiecałaś, że zagramy/pójdziemy/pojedziemy. [...]

Cały artykuł na stronie:  
[www.kidsandsport.pl/krocej-ale-intensywnie/](http://www.kidsandsport.pl/krocej-ale-intensywnie/)

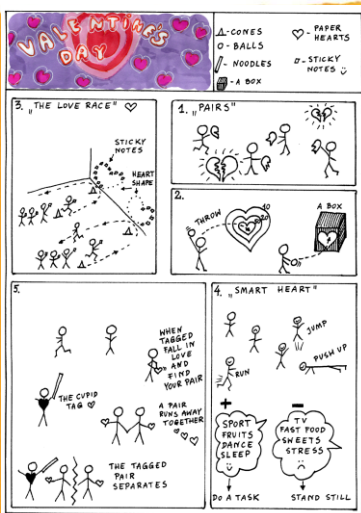
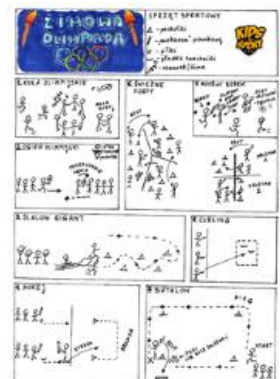
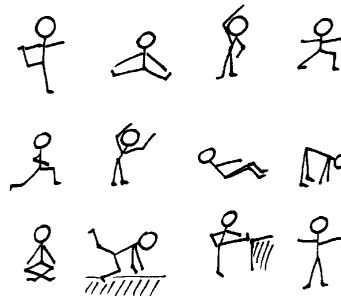
## Nowa, schematyczna forma prezentacji przykładów zabaw i ćwiczeń

Od kilku tygodni testujemy nowy sposób prezentacji naszych propozycji na zabawy i ćwiczenia sportowe. Oprócz opisu i filmu pojawiły się również schematy.

Jak Wam się to podoba?

Więcej przykładów i materiałów na:

[facebook.com/kidsandsport/](https://facebook.com/kidsandsport/)



## ZAJĘCIA SPORTOWE TO ŚWIETNY SPOSÓB NA WPROWADZANIE JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Od lutego nasze konspekty dostępne są również w języku angielskim.

Pobierz przykładowy konspekt ze strony:

<https://www.kidsandsport.pl/moje-konto/materialy/the-winter-olympic-games/>