



Justyna Nosorowska

Instrukcja dla małego odkrywcy

**Dziś, tak jak Miś,
Nutka i Ikar,
zostajesz
detektywem! Twoim
zadaniem jest
odkryć, co ukrywa
przed nami świat,
gdy się zatrzymamy i
zaczniemy uważnie
słuchać oraz patrzeć**

Część 1:

Moje Uszy jak u Pieska



**Znajdź ciche miejsce
(w domu, na balkonie
lub w ogrodzie).
Zamknij oczy na jedną
minutę i wsłuchaj się
w świat. Opowiedz, co
udało Ci się usłyszeć:**

Część 2:

Magia Zwyczajnego Kamienia



Znajdź w domu lub na dworze dowolny kamień, listek lub patyk. Nie patrz na niego tylko raz! Przyjrzyj się mu dokładnie – tak jak Miś przyglądał się swojemu znalezisku.

- **Jaki kolor widzisz na pierwszy rzut oka?**
- **Co zobaczysz, gdy przyjrzysz się uważnie (w świetle lub cieniu)?**
- **Czy widzisz inne kolory? (np. kropki, kreski, żyłki)**
- **Czy coś na nim rośnie? (np. mech, pyłek)**

Moje odkrycie:
Mój przedmiot wcale nie jest
tylko (np. szary/brązowy).
Odkryłem/am na nim także
kolory:

Część 3:

Moja "Supermoc" (Dla rodzica/terapeuty)



**Dziecko koloruje gwiazdki za
wykonane zadanie:**

[★] Potrafię się wyciszyć.

[★] Umiem patrzeć uważnie

**[★] Jestem wspaniałym
detektywem przyrody!**



**Rodzicu, to ćwiczenie pomaga
dziecku w praktyce
mindfulness. Jeśli dziecko
szybko się rozprasza, nie
poprawiaj go.**

**Samo "zatrzymanie się" na
chwilę to już ogromny sukces.
Cieszcie się wspólnie każdym,
nawet najmniejszym odkryciem!**

