

Жизнь в движении

🕒 Ты — участник команды «Движение», и вам предстоит пройти маршрут роста. По пути тебя ждут задачи, которые помогут лучше понять, что значит двигаться не только телом, но и умом, сердцем, характером.

■ Этап 1. Пробуждение: «Зарядка для энергии»

🔍 Задание: К каждому упражнению подпиши, какую пользу оно приносит телу. Затем добавь: какое «упражнение» ты делаешь для ума или души (например: чтение, рисование, медитация).

- 1. Прыжки на месте → ? _____
- 2. Наклоны в стороны → ? _____
- 3. Приседания → ? _____
- 4. Растяжка → ? _____
- 5. _____

■ Этап 2. Маршрут цели: «Лестница вверх» (Каждое движение — шаг к цели!)

- 🔍 Задание: Нарисуй лестницу из 4 ступеней. На каждой напиши:
- 🎯 Конкретный шаг, который приблизит тебя к мечте (например, «тренироваться каждый день», «учить английский по 15 минут»).
 - ⌚ Срок, за который ты хочешь сделать этот шаг.
 - 💡 Подумай: Что важнее — дойти быстро или не сдаваться?

■ Этап 3. Препятствие: «Камень на пути»

На каждом пути бывают сложности. Важно — не останавливаться.

🔍 Задание: Напиши, какая трудность может встать у тебя на пути. Выбери один из способов реакции:

- 📌 Обойти
- 💥 Разбить
- 🔄 Перепрыгнуть
- 🔍 Понять, зачем она дана

👉 Напиши, какой из способов подходит тебе и почему. _____

🟡 Этап 4. Мотивация: «Команда поддержки»

Никто не двигается один — вдохновение рядом.

🔍 Задание: Назови 2–3 человека (реальных или вымышленных), которые тебя вдохновляют двигаться вперёд. Это может быть спортсмен, писатель, родственник, учитель, герой фильма.

✍️ Напиши:

Чем они тебя вдохновляют? _____

Какой их поступок ты бы хотел повторить? _____

★ Финал: «Путь открыт»

🔍 Задание: Сформулируй свой девиз, который поможет тебе не останавливаться.

Примеры:

- «С каждым шагом я становлюсь сильнее»
- «Я двигаюсь — значит, я расту»
- «Трудно — значит, важно»

📣 Напиши этот девиз большими буквами — он станет твоим флагом в этом учебном году _____

🔔 Дополнительно (по желанию):

- Нарисуй символ своей внутренней силы (молния, солнце, якорь, лестница и т.д.).
- Напиши письмо самому себе в будущее: «Я верю, что ты...»