

KARTA SPRAWNOŚCI MIG-GIM



imię

Lekcja	Sprawność	Data	Podpis prowadzącego miejsce na naklejkę
Lekcja 1 Ruszamy ciało!	Sprawność Pierwszego Ruchu		
Lekcja 2 Dbam o siebie	Sprawność Samodzielności		
Lekcja 3 Małe słowa – wielka moc	Sprawność Dobrego Słowa		
Lekcja 4 Pokaż, jak się czujesz	Sprawność Uważnego Serca		
Lekcja 5 Zdrowie pod kontrolą	Sprawność Świadomego Zdrowia		
Lekcja 6 Mówię, czego mi potrzeba	Sprawność Komfortu		
Lekcja 7 Czas na przyjemności!	Sprawność Aktywnego Czasu		
Lekcja 8 Stop! Wolniej! Pomóż!	Sprawność Sprawczości		
Lekcja 9 Pytam i wiem!	Sprawność Ciekawości		
Lekcja 10 Teraz działam!	Sprawność Pewnej Komunikacji		

Ćwiczymy MIG-GIM, żeby zachować sprawność ciała i umysłu!