

Drodzy czytelnicy! Czy pamiętacie, kiedy ostatnio naprawdę odpoczywaliście? Nie mam na myśli tylko chwili, gdy leżeliście na kanapie i oglądaliście ulubiony film, ale taki moment, kiedy całe wasze ciało i umysł czuły się spokojne i szczęśliwe. Gdy byłam dzieckiem, uwielbiałam leżeć na trawie i wpatrywać się w chmury. Czasem próbowałam zgadnąć, co przypominają, innym razem po prostu cieszyłam się chwilą ciszy i spokoju. To był mój sposób na relaks.

W tym numerze „Małych Charakterów” dowiecie się, dlaczego relaks jest ważny i jak możecie znaleźć swój własny sposób na odpoczynek, niezależnie od tego, czy macie ochotę na wyciszenie się z książką, spacer w lesie, czy może zabawę w coś spokojniejszego.

Czas na relaks to nie tylko lenistwo – to coś, co sprawia, że czujemy się lepiej, jesteśmy pełni energii i gotowi na nowe przygody! Mam nadzieję, że nasze pomysły i historie pomogą wam znaleźć chwilę spokoju w codziennym biegu.

Małgorzata Mrówczyńska

Redaktor naczelna „Małych Charakterów”

Drodzy Rodzice, Eurypides powiedział: „Mądrym jest ten, który wie, kiedy zachować spokój”. Dziś można by dodać: tym bardziej w świecie tak pełnym stresu. Stres jest naturalną częścią życia, ale to, jak na niego reagujemy, zależy od nas i naszych strategii radzenia sobie z nim. Mogą one pomóc nam zachować spokój w codziennych zmaganiach. Każdy z nas ma w sobie potencjał do osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Zrozumienie własnych potrzeb i emocji to ważny krok na tej drodze. Zapraszamy naszych Czytelników do wspólnej wyprawy – postaw na spokój.

dr Karolina Appelt

Redaktor merytoryczna „Małych Charakterów”

SPIS TREŚCI

- 4 Zaczęła się przerwa!
- 6 Quiz: Sprawdź, czy twoje zmysły są bardzo wrażliwe
- 8 Pogoda pełna emocji
- 12 Co robić, kiedy emocji jest za dużo?
- 14 Chwila odpoczynku dla naszej głowy
- 16 Jakie są twoje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami?
- 17 Wielkie grzybobranie krasnala
- 18 Odwieczne kłótnie Stresona i Stresława
- 20 Jak zrobić szeleszczące gniotki?
- 22 Niezwykłe imiona
- 24 Jak nauczyć dziecko radzić sobie z odmową?
- 26 Bajka o Przemocku
- 28 Jak zostałam Mistrzynią
- 32 Krótkie wprowadzenie w świat gier RPG
- 34 Elixir spokoju Czarodziejki Marcelki
- 35 Mam kota
- 36 Batonik inny niż wszystkie
- 38 Co to znaczy być uważnym?
- 39 Uważność w praktyce
- 41 Alpaki – kto to taki?
- 44 Rozpoznaj, które obrazy stworzyła sztuczna inteligencja
- 46 Jak mądrze korzystać z ekranów i zadbać o mózg?
- 48 Jesienne zagadki Profesora Szkiełko
- 50 Najważniejszy mecz
- 53 W pokoiku Słonika Balonika



Rodzicu! W ten sposób oznaczyliśmy miejsca, w których opisaliśmy, jakie kompetencje Twojego dziecka rozwijają „Małe Charaktery”.



Rodzicu! W ten sposób oznaczyliśmy miejsca, w których sygnalizujemy, aby sięgnąć po dodatkową treść na stronie czasopisma: www.malecharaktery.pl