

## ПЕСАХ У ДИНОЗАВРЯЧІЙ ОСЕЛІ

Зовсім скоро на нас чекає велике свято Песах. А що ми робимо, коли приходить Песах? Звісно, наводимо лад навколо — на столі, в кімнаті, в усій оселі, навіть надворі, а найголовніше — всередині себе. Бо який сенс у чистій кімнаті, якщо в голові безлад? Авжеж! Коли все розкладено по місцях, дихається легше навіть динозаврам. Уявляєш, як величезний тиранозавр сидить за святковим столом і хрумтить мацою?

### Розминка

Перед Песахом ми шукаємо і прибираємо хамець — крихти хліба, печива та іншої їжі з борошна. Це давня традиція. Кажуть, якщо добре прибрати, у домі стане більше світла, порядку і радості.

Ось що можуть зробити справжні динозаврики, готуючись до Песаху:

- зібрати всі крихти печива та хліба з полиць;
- перевірити шухляди письмового столу;
- перевірити свої кишені та рюкзаки — чи не сховалися там цукерки або печиво;
- поскладати іграшки у ящики;
- допомогти витрусити скатертину або серветки;
- протерти стіл, за яким ми їмо;
- витерти пил на підвіконні, щоб весняне сонечко світило яскравіше;
- перевірити диван і крісла — між подушками можуть ховатися крихти;
- заглянути під стіл і під стільці;
- можна підмести та помити підлогу, якщо батьки-динозаври вже доручають вам таку відповідальну хатню роботу.

Ура! Дино-дім готовий до Песаху!

### Наводимо лад у голові

Уяви, що твоя голова — це кімната для думок. Перед святом у ній теж варто прибрати:

- Знайди щастя: подумай про три речі, які тебе радують, і уяви їх як маленькі сонячні кульки у голові — хай вони освітлюють твої думки.
- Викинь зайве: уяви, що сумні думки — це старі папірці. Склади їх у кошик і викинь. (Якщо вже вмієш писати, можеш справді так зробити на папері).
- Проганяємо образи: якщо ти на когось трішки сердишся, просто дмухни на цю думку — нехай вона полетить геть, як пил, щоб звільнити місце для дружби.
- Звільни місце для ідей: уяви, як у голові з'являються нові полицки для веселих ігор і планів на свято.
- Перевір "кишені": чи не сховалися там страхи? Слідкуй, щоб вони не заважали тобі веселитися.
- Згадай добро: подумай, кому ти допоміг цього тижня, і поклади цей спогад на "найвищу полицку" пам'яті.
- Сфокусуємося на диханні: зроби кілька глибоких вдихів — так у голові стає світліше.

Тепер можна дихати вільно і показати найширшу динозаврячу посмішку! А що для цього треба? Ти, друзі поруч та смаколики!

**КОШЕРНОГО ПЕСАХУ!**