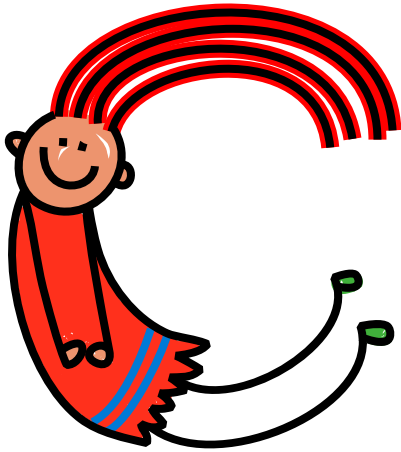


# Bądź aktywny!

Zajmij dziecko czymś podczas czekania



## Gra w udawanie!

Zwisaj jak szmaciana lalka. Potem usztywniaj się jak robot.



## Czas na zabawę!

Paluszkowe zabawy, gry w klaskanie i śpiewanie zachęcą dzieci do ruchu.



## Czas na wysiłek!

Zaproponuj wyzwanie: „Stój na jednej nodze aż doliczę do dziesięciu”.



## Przytulanki

Czasami przytulanie to najlepsza forma aktywności fizycznej.

English Title: Things to Do While You're Waiting: Get Physical



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education