

DROGI UCZNIU!

ZAPRASZAM DO ZABAWY

CZY PODEJMIESZ WYZWANIE?

Znajdziesz tu kilka pytań, ćwiczeń, aktywności, których nie musisz wykonywać od początku do końca, ale może spróbujesz.

Możesz podzielić się ze mną swoimi przemyśleniami lub zachować je dla siebie.

Co do Ciebie aktualnie pasuje?

Podkreśl właściwe,
mogą być z obu rubryk.

radosny
wypoczęty
cierpliwy
spokojny
odważny
odpowiedzialny
pracowity

smutny
zły
zmęczony
leniwy
obojętny
rozdrażniony
zaskoczony

inne....

Jak wygląda Twój plan dnia?



**Pamiętaj, musisz mieć czas zarówno na naukę,
jak i odpoczynek.**

Jak lubisz spędzać czas wolny?

**Wymień, jakie aktywności
podejmujesz na co dzień.**



Przykłady czasoumilarczy

- oglądanie telewizji
- granie na komputerze
- czytanie książek
- słuchanie muzyki
- spacer
- gra w piłkę
- robienie zdjęć
- rozmowy ze znajomymi
- gry planszowe, itp.
- gotowanie
- sprząatanie
- spanie
- pomaganie rodzicom
- inne



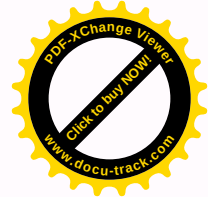
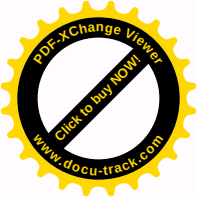
Mam dla Ciebie wyzwanie...

**W ciągu tygodnia
codziennie zapisz,
co pozytywnego Ciebie spotkało!**



i kolejne wyzwanie...

**Powiedz coś miłego
członkowi swojej rodziny**



A teraz pytanie...

(bierz pod uwagę ostatnie dwa miesiące)

Jakie
książki
przeczytałeś
/-aś?

Jakie filmy
obejrzałeś/-aś:

W jakie gry
zagrałeś/-aś

ŚWIETNIE CI
POSZŁO!

ZA CZYM TĘSKNISZ?

W TYM MIEJSCU MOŻESZ O TYM NAPISAĆ.

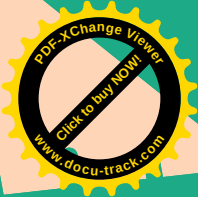
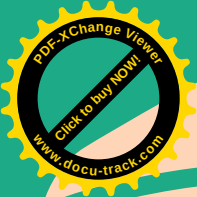
1

2

3

4

5

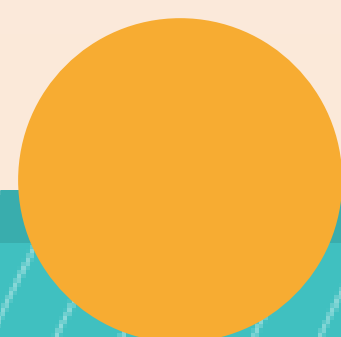


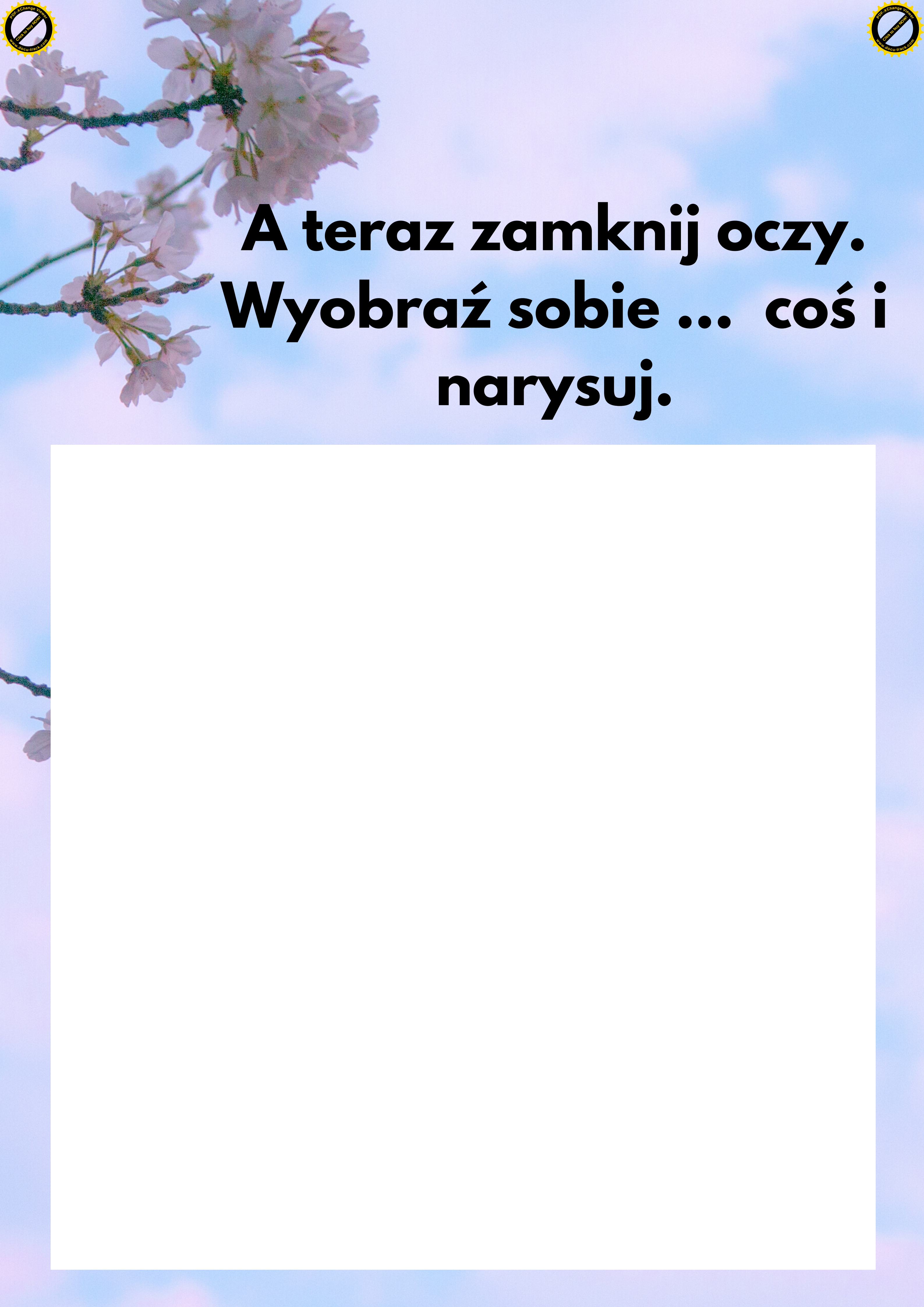
CO ZROBISZ PO OGŁOSZENIU KOŃCA PANDEMII?



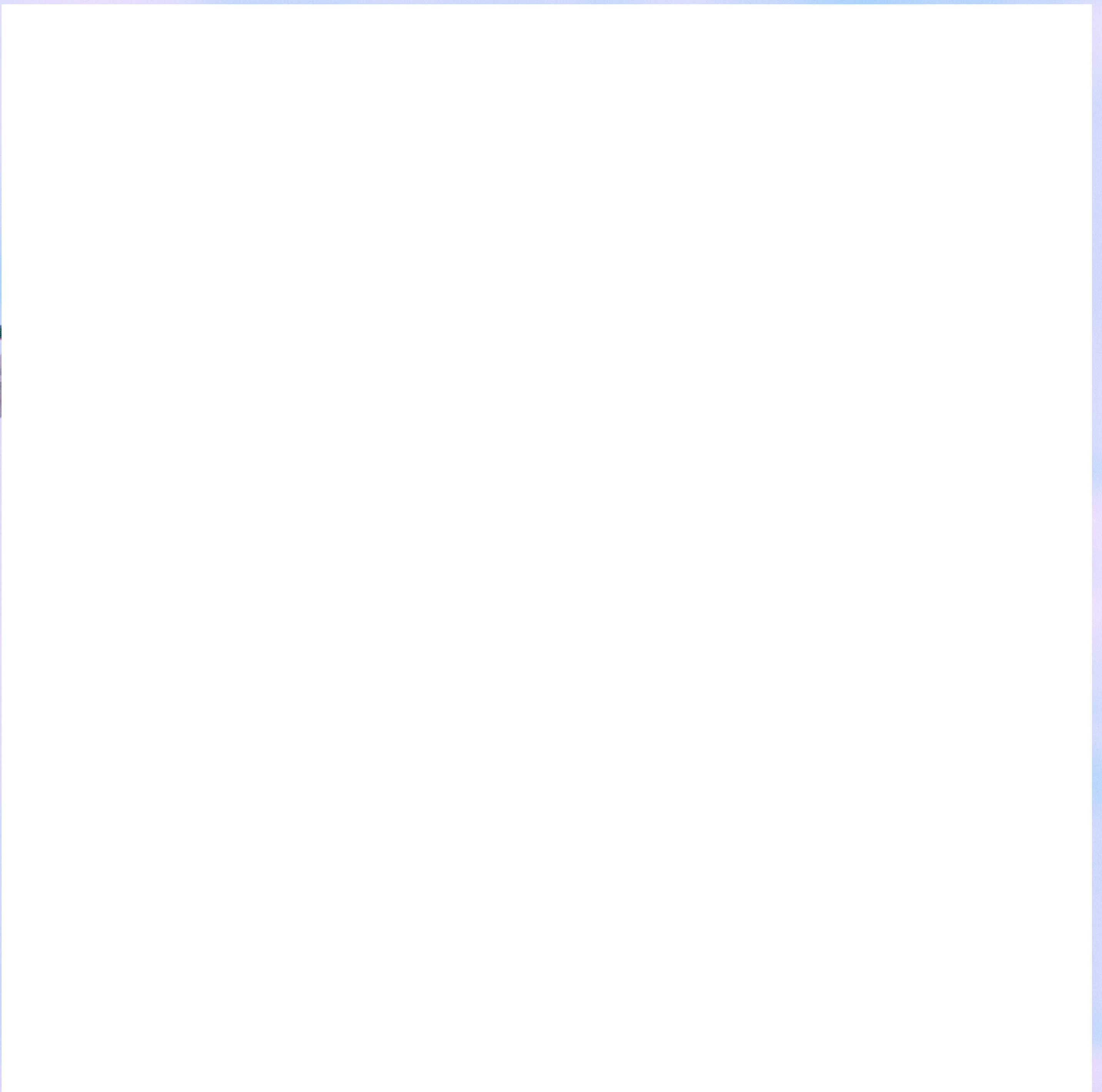
MIEJSCE NA POTRZEBY

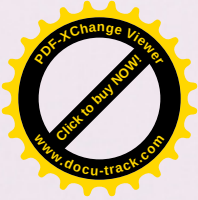
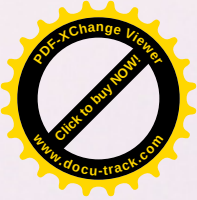
**JEŻELI POTRZEBUJESZ POMOCY, CHCESZ O COŚ
ZAPYTAĆ, MASZ JAKIŚ PLAN, ZAPISZ SOBIE W TYM
MIEJSCU . MOŻESZ TEŻ NAPISAĆ DO MNIE MEILA.**





**A teraz zamknij oczy.
Wyobraź sobie ... coś i
narysuj.**





POWODZENIA MOI DRODZY!

POZDRAWIAM
LILIANNA SZYMAŃSKA - PSYCHOLOG

AUTOR PREZENTACJI: ANNA RODAK KALUŻNA