

1. "Plakat zachęcający" - Plakat zachęcający do kontaktu z pedagogiem i psychologiem.

2. https://drive.google.com/open?id=1xIj5CK33aZCwzqgeh_GnOUHsGWO-vZST

- Czas wolny, co z nim zrobić? Prezentacja pedagogizująca.

3. "Co możesz" - Broszura pedagogizująca. Czego potrzebujesz w tym okresie?

4. "Nastolatki" - Nastolatku. Plakat pedagogizujący.

5. "pozytywy" - Postaw na Pozytywy. Broszura z propozycjami aktywności.

6. "Chaplin" - Charlie Chaplin humor.

"Ćwiczenia" - do klasy 3. SP Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne.



CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

To, czego potrzebuje Twoja głowa w tym okresie, to:

- ŚWIADOMOŚĆ
- POCZUCIE KONTROLI
- POCZUCIE SPRAWCZOŚCI
- SPOKÓJ



ANALIZUJ, NA CO MASZ REALNY WPŁYW

Zwracaj uwagę, w którą stronę kierujesz swoje myśli. Jeśli nagminnie martwisz się, że np. wzrasta liczba zarażeń w innych krajach, zastanów się, czy faktycznie masz na to wpływ. Przyjmij tę wiadomość, natomiast nie skupiaj się na niej, jeśli sam/a nie możesz nic z tym zrobić. Skup się na tym, co od Ciebie zależy, jak np. zostanie w domu, zdrowe odżywianie się i nawadnianie, zachowanie higieny, praca zdalna. Sprawdź też, jakie strony www przeglądasz najczęściej.



ZAAKCEPTUJ SYTUACJĘ

Kiedy trudno nam zaakceptować coś, z czym się nie zgadzamy, narasta w nas napięcie. Wywołuje je układ współczulny, który bardzo nas pobudza, powodując m.in. wzrost napięcia mięśniowego czy ciśnienia. Wpływa to nie tylko na nasze samopoczucie, ale przyczynia się też do bezsenności, zmęczenia czy nieprzyjemnych emocji. Dlatego akceptacja tego, co się dzieje, jest tak ważna - ciągły dopływ adrenaliny jest dla nas niekorzystny.



WYKORZYSTAJ TEN CZAS

Natłok obowiązków oraz pęd życia codziennego często pozbawia możliwości myślenia o wolnym czasie. Teraz, gdy zaleca się pozostawanie w domu, możesz to wykorzystać! Zrób listę rzeczy, które od dawna miałeś/aś ochotę zrobić, spędź więcej czasu z rodziną, nadrob zaległości filmowe. Internet oferuje też wiele platform dydaktycznych. Możesz także stworzyć plan działania, co będziesz chciał/a zrobić, kiedy okres koronawirusa minie. Możliwości jest wiele!



ZRELAKSUJ SIĘ!

Trudno mówić o relaksacji, kiedy sytuacja na świecie zmienia się z dnia na dzień, jednak ma ona naprawdę pozytywnie działanie! Możesz wykorzystać proste techniki oddechowe: nabierz powietrza przez nos (3 sekundy), zatrzymaj powietrze na 2 sekundy, wypuść powietrze buzią (6 sekund), a następnie odczekaj 2 sekundy do następnego oddechu. Poświęć na nie 5 minut dziennie. Innym sposobem jest także ciepła kąpiel, dobry film, książka czy muzyka, maseczki na twarz. Zrób coś miłego dla siebie!

www.borntoperform.info

BORN TO
PERFORM
sport business stage life

www.borntoperform.info



NASTOLATKU! **PORADY JAK EFEKTYWNIJE FUNKCJONOWAĆ** **W OKRESIE PANDEMII**

1

DOKŁADNIE ZAPLANUJ NAJBLIŻSZE DWA TYGODNIE

Uwzględnij naukę, aktywność fizyczną, rozrywkę, spędzanie czasu z rodziną, wspólne posiłki. Staraj się nie zmieniać drastycznie dotychczasowego rytmu dobowego.

2

OGRANICZ KORZYSTANIE Z PORTALI INFORMACYJNYCH

Ciągłe odświeżanie stron internetowych może powodować wzrost napięcia. Narzuć sobie ograniczenie do maksimum godziny dziennie na czytanie nowych informacji ze świata.

3

NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zadbaj o siebie w tym okresie, planując spacer, bieganie, czy wyjście z psem. Ściągnij na telefon aplikację np. do ćwiczeń w domu, praktyki jogi itp.

4

ZAPLANUJ WSPÓLNY CZAS Z NAJBLIŻSZYMI

Wykorzystaj ten czas na spędzenie czasu z najbliższymi w nieco innej formie. Wyciągnijcie planszówki, stwórzcie listę filmów do obejrzenia w najbliższym czasie.

5

PAMIĘTAJ O PRZESTRZEGANIU ZASAD HIGIENY

Przeczytaj w rzetelnych źródłach informacji rekomendowanych przez WHO czemu służą obostrzenia i pamiętaj, że jest to terminowe rozwiązanie, które nie będzie trwać wiecznie.

6

ZAAKCEPTUJ STRES OBECNY W TYM CZASIE

Odczuwanie napięcia w obecnej sytuacji nie jest czymś nadzwyczajnym. Pomaga nam dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować.

7

SKORZYSTAJ Z POMOCY

Jeżeli lęk o przyszłość zaczyna być przytłaczający, skorzystaj z pomocy specjalistów. Wielu psychologów prowadzi w tym czasie konsultacje online.

POSTAW NA POZYTYWY

Dla naszego mózgu „wyjątkowy” znaczy istotny emocjonalnie i warty zapamiętania na dłużej. Zastanów się, jakie aktywności wprowią Cię w taki pozytywny stan!



WARTOŚCIOWA
KSIĄŻKA

STWORZENIE OZDÓB DIY



OGLĄDANIE
STARYCH ZDJĘĆ



DOMOWE
SPA

GŁUPAWKA



GOTOWANIE
I PIECZENIE
Z NOWYCH
PRZEPISÓW



MARATON
FILMOWY

RODZINNE PLANSZÓWKI



TWOJA WŁASNA
POZYTYWNA
AKTYWNOŚĆ :)





Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne

Zapraszam do przeczytania wiersza Doroty Gellner

„ Zły humorek”.

„Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?

Nie wiem sama .

Nie wie tata, nie wie mama...

tupię nogą, drzwiami trzaskam

i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam

-taka zła okropnie byłam.

Mysz wyrzła z nory:

-Co to za humory?

Zawołałam: Moja sprawa! Jesteś zbyt ciekawa

Potrąciłam stół i krzesło,

co mam robić by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,

wpakowałam się w kałużę.

Widać, że mi złość nie służy, skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło,

wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to?

Ktoś przystaje. Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży – wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie,

kocur się przytulił do mnie,

mysz podała mi chusteczkę:

-pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam, ale za to złość zgubiłam,

pewnie w błocie gdzieś została,

Nie będę jej szukała!"

Teraz porozmawiajmy proszę, na temat wiersza:

-Kto występował w wierszu?

-Jakie humory miała Kasia?

-Komu Kasia robiła na złość?

-Kto pomógł Kasi?

-Kiedy Kasia zgubiła zły humor?

A Ty

-Jak się zachowujesz kiedy opanuje Ciebie złość?

-Czym się może skończyć niepanowanie nad złością?

Pobawmy się:

Do zabawy będzie Ci potrzebny tylko balon.

Napełnij balon powietrzem.

A teraz wyobraź sobie, że ten balon jest pełen gniewu i złości....

Pomyśl jak możesz usunąć gniew i złość z balona ?

Którą opcję byś wybrał:

Określ w jaki sposób można dać ujście swojej złości

1. Możesz dotąd napełniać balon powietrzem, aż pęknie,
2. Możesz powoli wypuszczać powietrze z balona,
3. Możesz na nim usiąść, by powietrze uszło z hałasem,
4. Może masz inny pomysł na pozbycie się złości...

Pomyśl i odpowiedz na pytanie, jak poradziłeś sobie z balonem pełnym złości? I czy to jest według Ciebie najlepsze rozwiązanie?

Życzę Ci miłego dnia, dużo uśmiechu, pozdrawiam

Anna Bogacz- pedagog szkolny

Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne

Nauczmy się odczytywać i rozpoznawać emocje.

Zabawa „Uzupełnij zdania”

Ja podaję Ci początek zdania, a Ty zakończ je zgodnie ze swoim doświadczeniem:

1. Boję się, że..... .
2. Smucę się, gdy..... .
3. Złości mnie, że..... .
4. Cieszę się, gdy..... .

Pomyśl, jakie emocje wyrażały powyższe zdania?

Które zdanie wyrażało złość?.....

Które zdanie wyrażało smutek?.....

Które zdanie wyrażało radość?.....

Które zdanie wyrażało strach?.....

Mam nadzieję, że zadanie nie sprawiło problemu.

Poniżej przedstawiłam różne wyrazy twarzy. Spróbuj określić jakie emocje one wyrażają.

Życzę miłej zabawy, pozdrawiam pedagog szkolny Anna Bogacz

