

Zadanie od 30.03.2020 - 3.04.2020 r.

Dzień dobry,

mam nadzieję, że wszyscy jesteście zdrowi! Bardzo jestem ciekawa jak Wam idzie nauka w domu? Jak spędzacie ten czas? Przypominam, zostańcie w domu. Wykorzystajcie ten okres na powtórzenie materiału, na czytanie książek, na rozwijanie zainteresowań oraz zabawę.

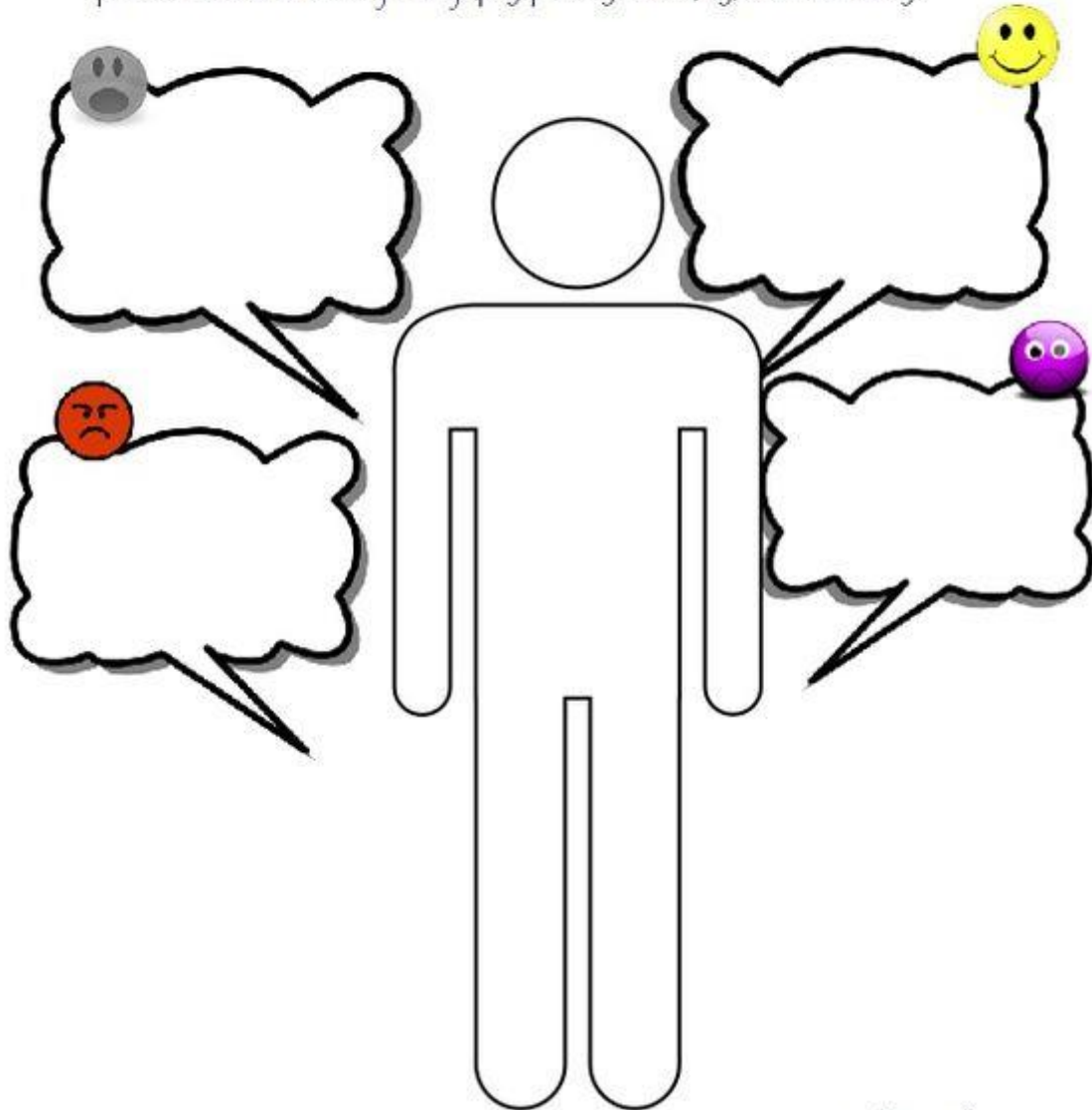
Mam dla chętnych dwa zadania! Spokojnie, nie jest to na ocenę 😊.

Zadzwoń do swojej babci/dziadka/znajomej osoby starszej i zapytaj co słyhać, jak się czuje?
Zadzwoń do koleżanki/kolegi z klasy i zapytaj co u niej słyhać, czy tęskni za szkołą?

Sytuacja związana z przymusowym pobytem w domu może być dla Was trudna, mogą pojawić się różne emocje, np. strach, złość, smutek, radość. Ciekawe jak Wy się czujecie? By lepiej rozpoznać te emocje proszę Was o wypełnienie karty pracy zamieszczonej poniżej. Po powrocie do szkoły będziecie mogli przynieść swoje prace i zaprezentować je swoim kolegom.

MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „buźki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).



smallsteps.pl

Pozdrawiamy serdecznie,
Zespół psychologiczno-pedagogiczny