

Jestem silniejszy/a niż myślę!

KARTA PRACY UCZNIA | KLASY 1-3

Zadanie 1. Gdy coś mi nie wychodzi...

Co możemy zrobić, kiedy coś nam nie wychodzi i nie udaje się tak, jak byśmy chcieli?

Połącz ze sobą poniższe hasła. Możesz zrobić też obok małe, symboliczne rysunki

 Smutek

☐ biorę głęboki oddech

 Złość

☐ liczę do pięciu

 Strach

☐ proszę o pomoc

 Niepewność

☐ próbuję jeszcze raz

Zadanie 2. MOJA TARCZA ODWAGI - Kiedy jestem odważny/a?

Narysuj siebie w sytuacji, kiedy byłeś bardzo dzielny/a.
(duże pole na rysunek)

Zadanie 3. Plecak Superbohatera

Narysuj minimum pięć rzeczy, które pomagają Ci pokonywać trudności.
Możesz wybrać z tych, które są poniżej lub zaproponować swoje własne.

- ★ cierpliwość
- ★ uśmiech
- ★ rodzinę
- ★ przyjaciół
- ★ panią nauczycielkę
- ★ spokojny oddech
- ★ dobre myśli
- ★ swoje mocne strony



Zadanie 4. Moje zakłęcie odwagi

Uzupełnij.

Kiedy będzie mi trudno, powiem sobie:

.....

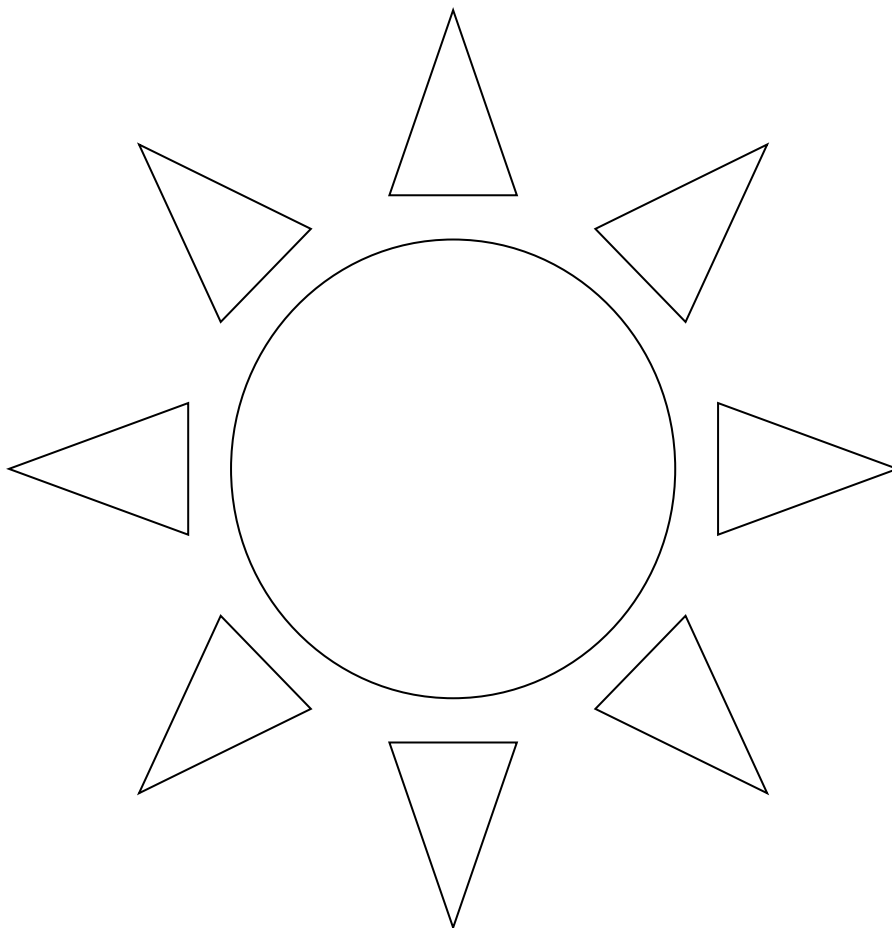
.....

(np. „Dam radę krok po kroku.”)

Zadanie 5. Medal wytrwałości

Pokoloruj medal i wpisz:

Jestem z siebie dumny, ponieważ...



Zadanie 6. Zadanie po zajęciach – „Misja Odważny Tydzień”

Przez najbliższy tydzień wykonaj jedno małe wyzwanie każdego dnia, np.:

- spróbuję zrobić coś, czego wcześniej się obawiałem,
- poproszę o pomoc, gdy będę jej potrzebować,
- nie zrezygnuję po pierwszej nieudanej próbie,
- pochwalę siebie za wysiłek.

Możesz w prosty sposób opisać lub narysować swoje wyzwania

Autor: Tomasz Chudziński