

„Trudności są po to, żeby się rozwijać. Mój Kompas Odporności”

KARTA PRACY UCZNIA | KLASY 4-6

Zadanie 1. To było trudne, ale...

Mój ostatni sukces - Przypomnij sobie sytuację, która była trudna, ale zakończyła się powodzeniem.

Co się wydarzyło?

.....

.....

.....

Co było najtrudniejsze?

.....

.....

.....

Co pomogło Ci wytrwać?

.....

.....

.....

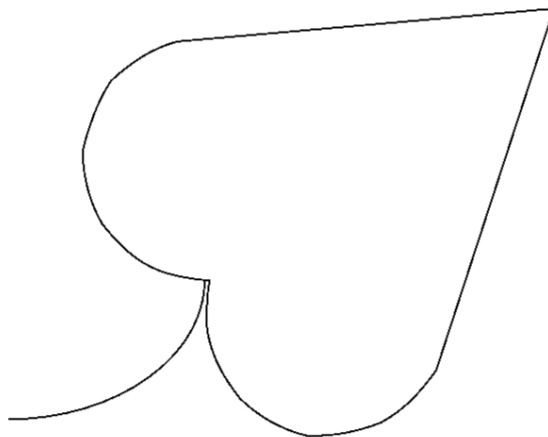
Zadanie 2. Labirynt decyzji - Szukam możliwości

W ramach przydzielonej sytuacji problemowej wspólnie wymyślcie i wypiszcie rozwiązania.

Zapisz sytuację, którą Twoja grupa otrzymała do analizy:

Możliwe rozwiązania:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Zadanie 3. Drzewo wytrwałości

Co jest dla mnie trudne?

.....

.....

.....

Co pomaga mi się nie poddać?

.....

.....

.....

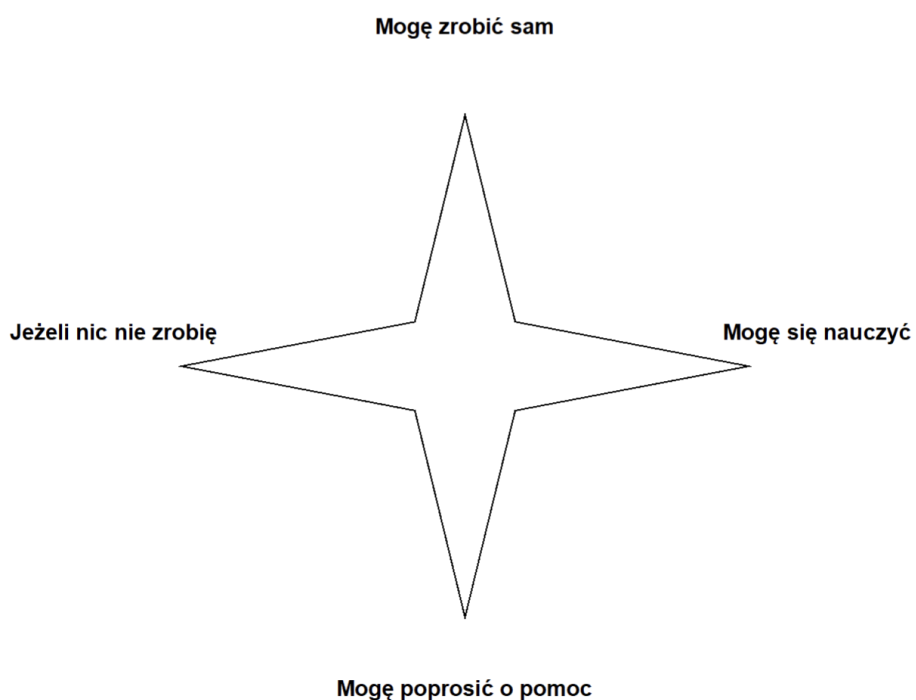
Z czego jestem dumny/a?

.....

.....

.....

Zadanie 4. Kompas decyzji



Zadanie 5. Mój plan

Dokończ zdanie:

1. Odporność psychiczna to dla mnie.....

.....

2. Następnym razem, gdy pojawi się trudność.....

.....

3. Pierwszy krok, który zrobię jeszcze dzisiaj.....

.....

Zadanie 6. „Tydzień Małych Kroków”

Przez siedem kolejnych dni wybierz jedno niewielkie wyzwanie, które wymaga systematyczności (np. codzienne czytanie przez 10 minut, ćwiczenie trudnego działania matematycznego, nauka kilku słówek z języka obcego czy regularne porządkowanie biurka). Każdego dnia zapisz:

- co zrobiłeś/aś,
- co było trudne
- co pomogło Ci wytrwać.....

Autor: Tomasz Chudziński