

RÓWNO- WAGA



NR 3
KARTA PRACY
DŁA KLAS I-VI

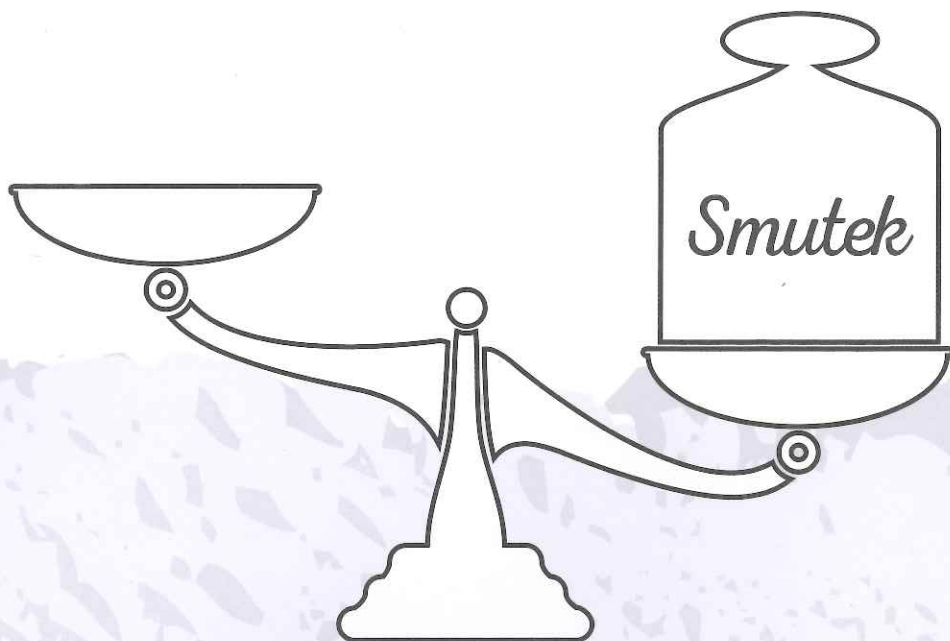
depresja?

Równowaga oznacza dobre samopoczucie, odczuwanie pozytywnych emocji oraz poczucie szczęścia. Gdy masz dobry nastrój oraz czujesz, że Twój stan fizyczny Cię zadowala wiedz, że znajdziesz się w stanie równowagi.

ZADANIA DLA CIEBIE

Ćwiczenie 1. Waga

Poniżej znajduje się waga ukazująca, jak ciężki jest smutek. Zadaniem waszej grupy jest znalezienie pomysłów jak go zrównoważyć lub nawet przeciążyć.



Ćwiczenie 2. Mam tę moc

W poniższe pola wypisz pomysły na poprawę nastroju swojego i innych, otaczających Cię osób/koleżanek/kolegów.

Jak sam/a możesz to
uczynić?

Co inni mogą zrobić dla
Ciebie?

I co Ty możesz zrobić
dla innych, kiedy potrze-
bują Twójego wsparcia?

Ćwiczenie 3. Smutek pod lupą

Jaką twarz ma smutek? Czy każdy człowiek, który jest nieszczęśliwy, wygląda tak samo? Waszym zadaniem jest odszukanie oznak wskazujących na obniżony nastrój. Weźcie pod lupę oznaki słowne, czyli werbalne oraz te bez słów. Pomysły zapiszcie wokół poniższego rysunku, oraz nanieście na rysunek (np. wyraz twarzy, mimika, kształt ust, oczu, brwi).



ZADANIA DLA CIEBIE - CIĄG DAŁSZY

Ćwiczenie 4. Razem odważniej

Zapewne każdy z Was zgodzi się z tym, że prośenie o pomoc jest bardzo trudne. Jak to zrobić? Jakich użyć słów? I kogo o nią poprosić? **Zapiszcie poniżej własne pomysły. Powodzenia!**

#pomocy

#kogo_poprosić?

#jakich_użyć_słów?

#jak_to_zrobić?

ZACHOWAJ
TRZEŹWY
UMYSŁ®



ZDROWE NAWYKI

Karta pracy nr 3 dla klas IV-VI

WYDAWCA:
SPIDR
STOWARZYSZENIE PRODUKTÓW
I SERWISÓW EDUKACYJNYCH

ĆWICZENIE 1. CZYM SIĘ WYPEŁNIAMY?

Zastanawialiście się, co składa się na określenie zdrowy tryb życia? Czym jest „wypełniony” człowiek, żyjący zdrowo? Czy ma to związek wyłącznie z wyglądem oraz sportem? Wypiszcie wokół poniższego rysunku wszystko to, co Wam się kojarzy ze zdrowym trybem życia.



Czym lubisz się zajmować w wolnym czasie? Czy poświęcasz w ciągu dnia dużo czasu na rozwijanie umiejętności i zainteresowań? Zapiszcie poniżej odpowiedzi na pytanie, wymieniając jak najwięcej sytuacji.
W jakich sytuacjach posiadanie hobby pomaga?

.....
.....
.....

ĆWICZENIE 2. BILANS

Zdrowy styl życia - co pozytywnego wprowadza w nasze życie? W poniższej tabeli wypiszcie, jakie korzyści dają poszczególne kategorie. Powodzenia.



RUCH



ZDROWE
NAWYKI
ŻYWIENIOWE



POZYTYWNE
MYŚLENIE

Empty white rounded rectangular box for notes under the 'RUCH' category.

Empty white rounded rectangular box for notes under the 'ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE' category.

Empty white rounded rectangular box for notes under the 'POZYTYWNE MYŚLENIE' category.

ĆWICZENIE 3. SZYFROWANIE

Spróbuj rozszyfrować poniższe hasło. Powodzenia!



Tu zapisz rozwiązanie w postaci hasła:

⚙	☾	📄	○	★	⚙	⚡	💡	▲	📶	👍	😊	👍
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
☾	📄	○	★	⚙	⚡	📄	□	▲	↑			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			

PAMIĘTAJ!

zdrowy tryb życia

=

odpowiednia dawka ruchu

+

zdrowe nawyki żywieniowe

=

dobra kondycja psychiczna

ODWAŻNIE W PRZYSZŁOŚĆ

NR 4
KARTA PRACY
DLA KLASY VI

depresja?

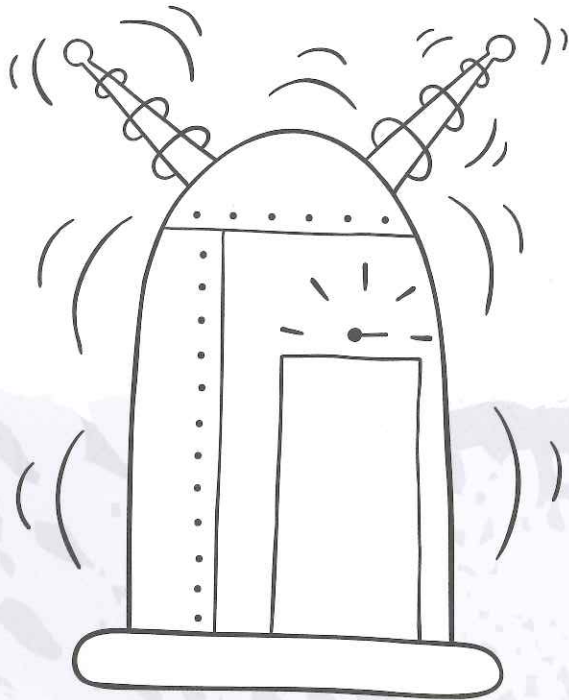
Strach może i ma „wielkie oczy”, ale jest też stałym elementem naszego życia. Chroni nas przed niebezpieczeństwem. Najważniejsze to pamiętać, że nie jest oznaką słabości i można nad nim zapanować.

ZADANIA DLA CIEBIE



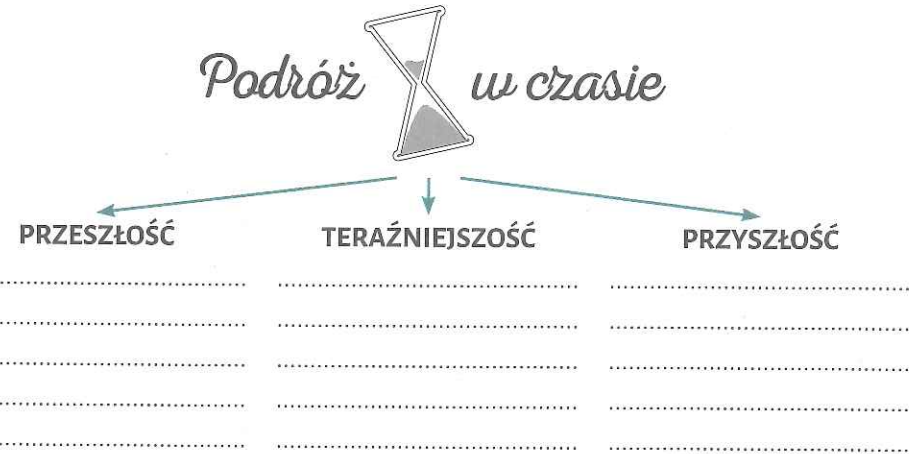
Ćwiczenie 1. Wehikuł czasu

Pewnie zastanawiałaś/eś się jakby to było móc podróżować w czasie? Twoje zadanie polega na dokończeniu rysunku wehikułu czasu – zaprojektuj go, dodaj funkcje i dodatkowe elementy według uznania. Daj się ponieść wyobraźni!



Ćwiczenie 2. Podróż w czasie

Wehikuł gotowy, więc czas na podróż. Zastanówcie się nad strachem. **Czego się baliście kiedyś, czego boicie się dziś, a czego obawiacie się w przyszłości?** 3... 2... 1... START!



Ćwiczenie 3. Z lękiem za pan brat

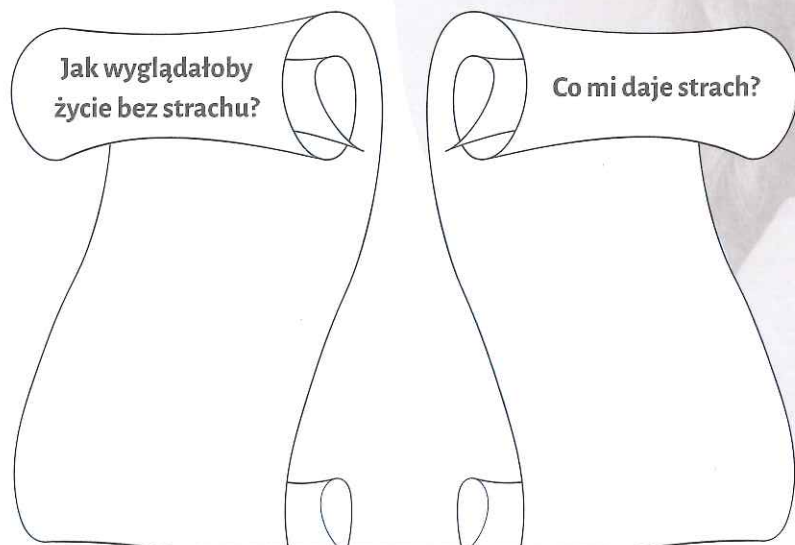
Tym razem wyrusz w samodzielną podróż i zastanów się, **jak stawić czoła lękom? Czy to się zmienia z wiekiem?** Uzupełnij poniższą grafikę. Jak to było kiedyś, jak jest dziś i jak może być w przyszłości? Znowu wykorzystaj wyobraźnię.



ZADANIA DLA CIEBIE - CIĄG DAJSZY

Ćwiczenie 4. Przechytrzyć strach

Czas na zadanie grupowe. Aby przechytrzyć strach, musicie wiedzieć, jaka jest jego rola. Żeby wiedzieć, jaka jest jego rola, wypełnijcie poniższą grafikę.



PAMIĘTAJ!

Strach może i ma „wielkie oczy”, ale jest też stałym elementem naszego życia. Chroni nas przed niebezpieczeństwem. Najważniejsze to pamiętać, że nie jest oznaką słabości i można nad nim zapanować.

A więc: 3... 2... 1... START! Ruszaj odważnie w przyszłość!