

# POMÓJ PLAN "B"

NR 6  
KARTA PRACY  
DLA KLAS VII-III

*depresja?*

Posiadanie kilku pomysłów na rozwiązanie pojawiających się problemów daje poczucie bezpieczeństwa, panowania nad sytuacją oraz ułatwia przetrwać sytuacje trudne i niespodziewane.

# ZADANIA DLA CIEBIE

## Ćwiczenie 1. Niespodzianka

Poniżej znajduje się tabela, uzupełnijcie ją według uznania. Zwróćcie uwagę, że następuje tu rozróżnienie między tym, w jaki sposób reagujemy (czyli jak się zachowujemy) w sytuacjach niespodziewanych a co wtedy czujemy, czyli jakie emocje pojawiają się w Tobie, gdy spotyka Cię coś nieoczekiwanego.

Jak reagujesz, gdy spotyka Cię coś niespodziewanego?

Jak się czujesz, gdy spotyka Cię coś niespodziewanego?

## Ćwiczenie 2. Plan „B” – plan awaryjny

Czy planowanie jest Waszą mocną stroną? Czy warto planować? Zastanówcie się i wypełnijcie poniższą tabelkę.

Co mi daje plan „B”?

Co oznacza plan „B”?

## PAMIĘTAJ!

Opracowanie tzw. planu „B” daje poczucie bezpieczeństwa, panowania nad sytuacją oraz ułatwia przetrwać sytuacje trudne i niespodziewane.

## Ćwiczenie 3. Na co mam wpływ?

Odpowiedz na poniższe pytanie i zastanów się, czy chciałbyś mieć na wszystko w życiu wpływ?

MAM WPŁYW NA:

NIE MAM WPŁYWU NA:

## PAMIĘTAJ!

Nie zawsze i nie na wszystko mamy wpływ. Uświadomienie sobie tej oczywistej prawdy przybliży nas do znalezienia pozytywnych i dobrych rozwiązań w trudnych i zaskakujących sytuacjach.

# ZADANIA DLA CIEBIE - CIĄG DAJSZY

## Ćwiczenie 4. *Nie jesteś sama / sam!*

Tę pracę wykonajcie w parach. **Warto rozmawiać o swoich problemach. Zamiast je mnożyć, możesz dzielić się nimi. Wtedy staną się zdecydowanie mniejsze.** Zadanie dla Was to wypisanie osób, do których należy się zgłosić o pomoc w sytuacji kryzysu. O kim pomyśleliście najpierw?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## PAMIĘTAJ!

W życiu warto budować sobie tzw. sieć wsparcia. Sieć ta składa się z członków rodziny, koleżanek, kolegów, przyjaciół, znajomych czy wreszcie instytucji – a więc tych wszystkich, do których możesz zwrócić się o pomoc w potrzebie.



ZACHOWAJ  
TRZEŹWY  
UMYSŁ®



NIE CZAS  
NA NUDE!

# TRENER OSOBISTY

Karta pracy nr 5 dla klas VII-VIII

WYDAWCA:

**SPIDR**

STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW  
Edukacja i Technologie

# ĆWICZENIE 1. TRENER

Wyobraźcie sobie, że jesteście dobrze zapowiadającą się grupą młodych trenerów. Waszym zadaniem jest ułożenie tygodniowego planu aktywności ruchowej dla pierwszego klienta. Powodzenia! Nie zapomnijcie o nazwie waszego zespołu i zaprojektujcie własne logo.

## PLAN TRENINGOWY

Poniedziałek

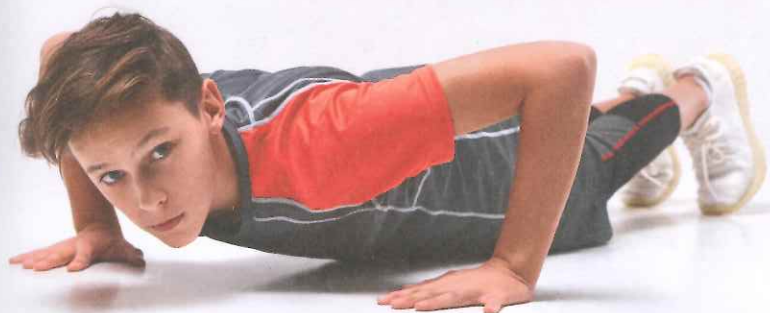
Wtorek

Środa

Czwartek

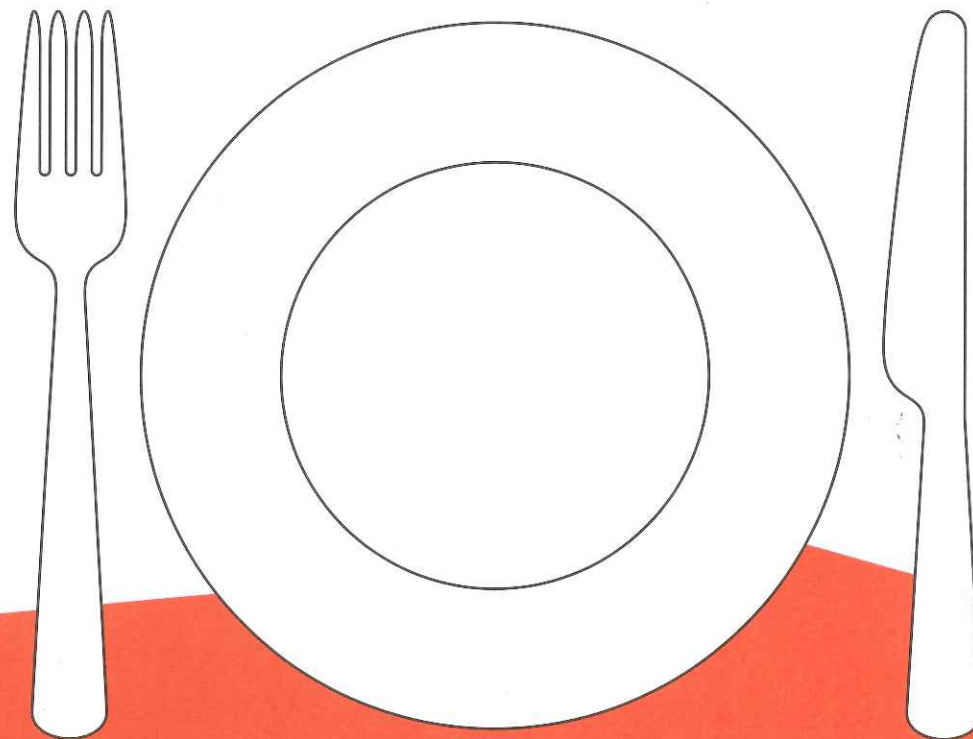
Piątek

Miejsce na logo



# ĆWICZENIE 2. NA TALERZU

Poniższy talerz jest pusty i nudny. Waszym zadaniem jest zaplanowanie posiłku, przepisu na jego wykonanie oraz podanie. Dbłość o podanie spożywanych posiłków jest równie ważna, jak one same. Przecież jemy najpierw oczami, niech będzie pysznie, zdrowo i pięknie. Powodzenia!



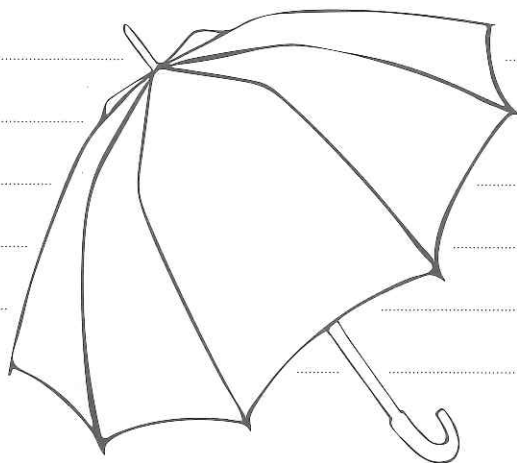
MENU

# ĆWICZENIE 3.

## TRENING UMYŚŁU

Kiedy pada deszcz, pod parasolem czujemy się zdecydowanie lepiej niż bez niego. Waszym zadaniem jest stworzenie własnego parasola ochronnego. Takiego, który będzie chronił nie przed deszczem, a przed trudnymi sytuacjami. W grupach zastanówcie się, z jakich elementów powinien składać się taki parasol np. umiejętności radzenia sobie ze stresem.

### Parasol ochronny



Zadbaj o siebie i swoich bliskich. W jaki sposób? Przepis jest prosty:

odpowiednia  
dawka ruchu



zdrowe  
nawyki  
żywieniowe



dobra  
kondycja  
psychiczna



# POSTAWA ŻYCIOWA



depresja?

Pamiętaj, że w trudnych sytuacjach **zawsze możesz skorzystać z Twoich własnych, pozytywnych umiejętności.** Pozwoli Ci to na uspokojenie się, uporządkowanie myśli i stawienie czoła przeciwnościom czy trudnym sytuacjom.

NR 5  
KARTA PRACY  
DLA KLAS VII-VIII

# ZADANIA DLA CIEBIE



## Ćwiczenie 1. Jestem na tak, czy na nie?

Ćwiczenie polega na posegregowaniu cech i zachowań według uznania oraz dokończeniu poniższych zdań. Zastanów się, które zaliczysz do kategorii pozytywnych, a które do negatywnych.

Być może pasują do obu?

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

PRZEWIDYWANIE

BEZTROSKA

SAMODZIELNOŚĆ

DRAŻLIWOŚĆ

ZWĄTPIENIE

ODWAGA

LENISTWO

SAMOTNOŚĆ

ULEGŁOŚĆ

MANIPULACJA

CIEKAWOŚĆ

RADOŚĆ

ZŁOŚĆ

AGRESJA

DEMOTYWACJA

POZYTYWNE

NEGATYWNE

Kiedy coś mi się nie uda, odczuwam: .....

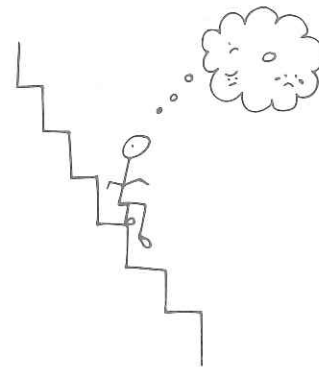
Kiedy jestem z siebie dumna/y, myślę, że .....

Kiedy coś planuję, wiem, że: .....

Kiedy zaczynam coś nowego, wiem, że: .....

## Ćwiczenie 2. Schodami w dół

Grupo, przed Wami zadanie polegające na wypisaniu **skutków koncentrowania się na negatywnych emocjach oraz doświadczeniach**. Każdego z nas spotykają w życiu doświadczenia mniej przyjemne. Zastanówcie się, jak nasze życie wyglądałoby, gdybyśmy zwracali uwagę wyłącznie na nie? Siła w grupie! Powodzenia.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Ćwiczenie 3. Schodami w górę

Tym razem pomyślcie pozytywnie! **Podajcie przykłady skutków pozytywnej postawy życiowej**. Zastanówcie się, jakie korzyści można osiągnąć, żyjąc z uśmiechem na twarzy?

.....

.....

.....

.....

.....

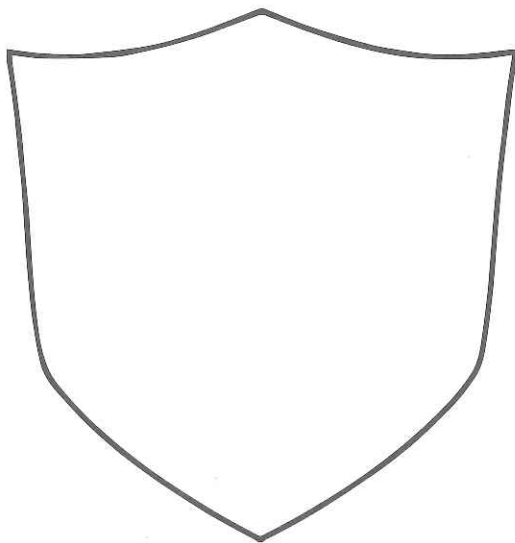
.....



# ZADANIA DLA CIEBIE - CIĄG DAJSZY

## Ćwiczenie 4. Zbuduj tarczę ochronną

Teraz już wiesz, jakie skutki przynoszą postawy pozytywne i negatywne. Jakie posiadasz umiejętności pozwalające Ci żyć pozytywnie? Zastanów się i wypisz je w poniższej tarczy.



### PAMIĘTAJ!

W trudnych sytuacjach zawsze możesz wrócić myślami i w wyobraźni do wypisanych przez siebie, Twoich własnych, pozytywnych umiejętności. Pozwoli Ci to na uspokojenie się, uporządkowanie myśli i stawienie czoła przeciwnościom czy trudnym sytuacjom.