

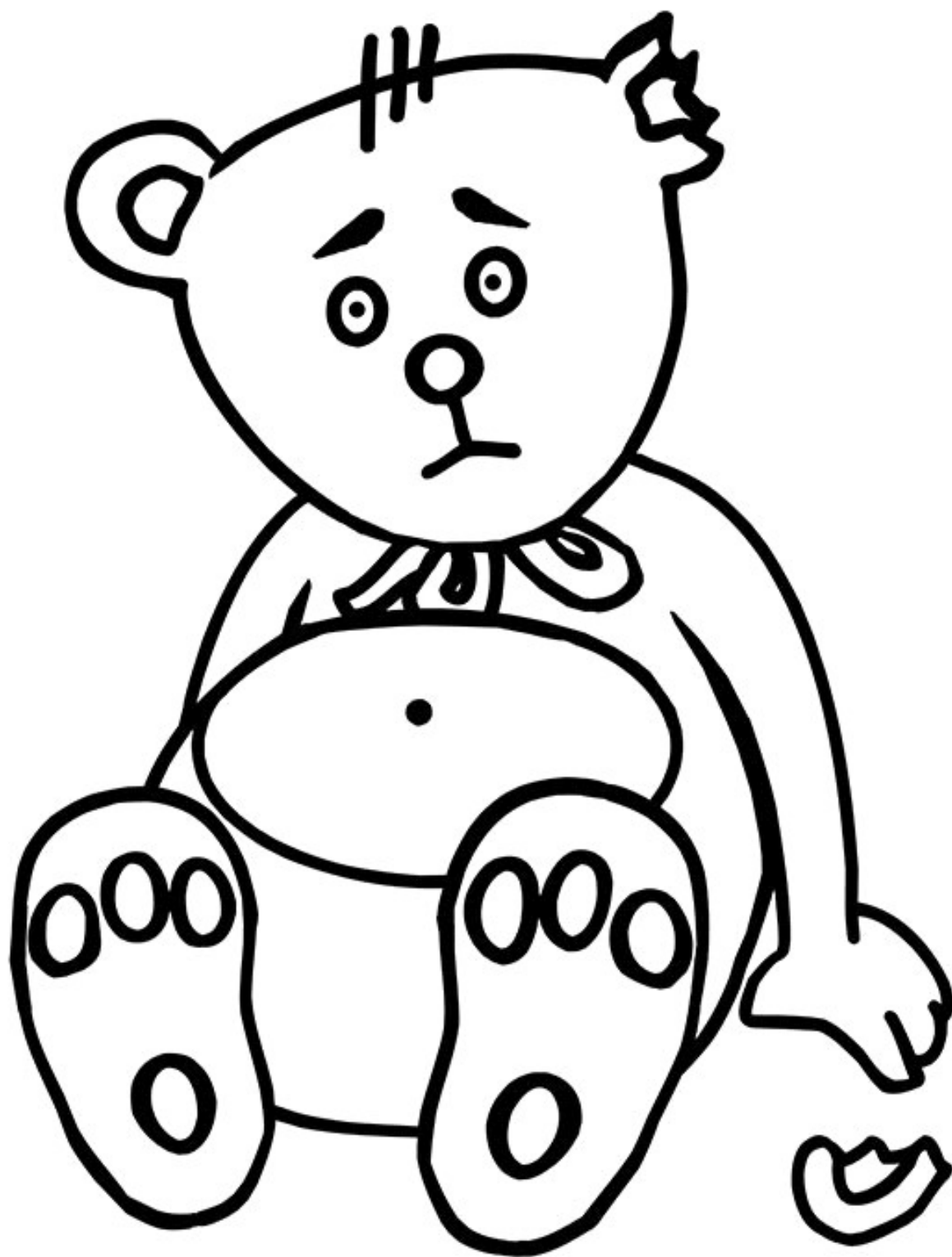
Co poprawia Ci humor?

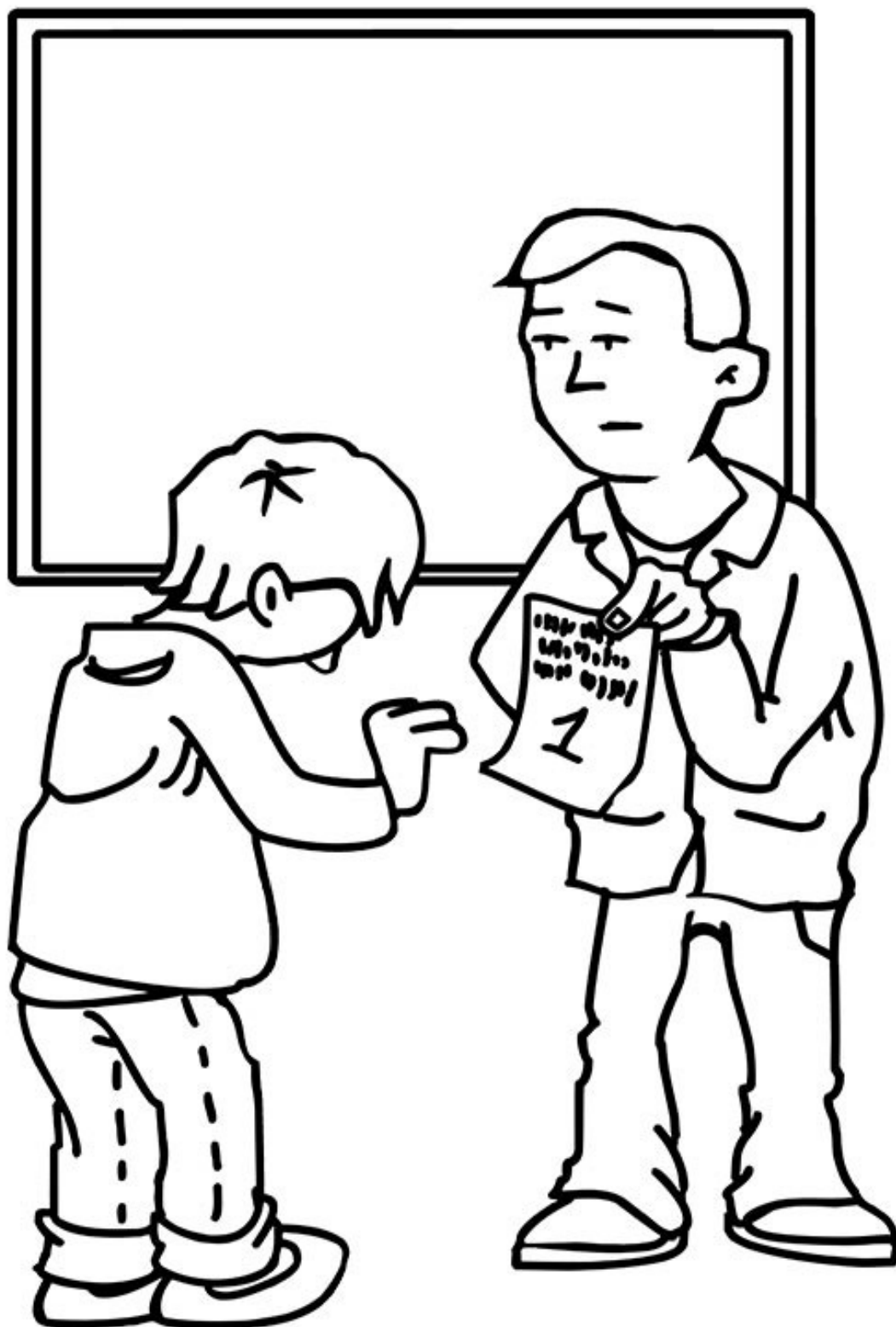
Karta aktywności dla klas 1-4 szkoły podstawowej

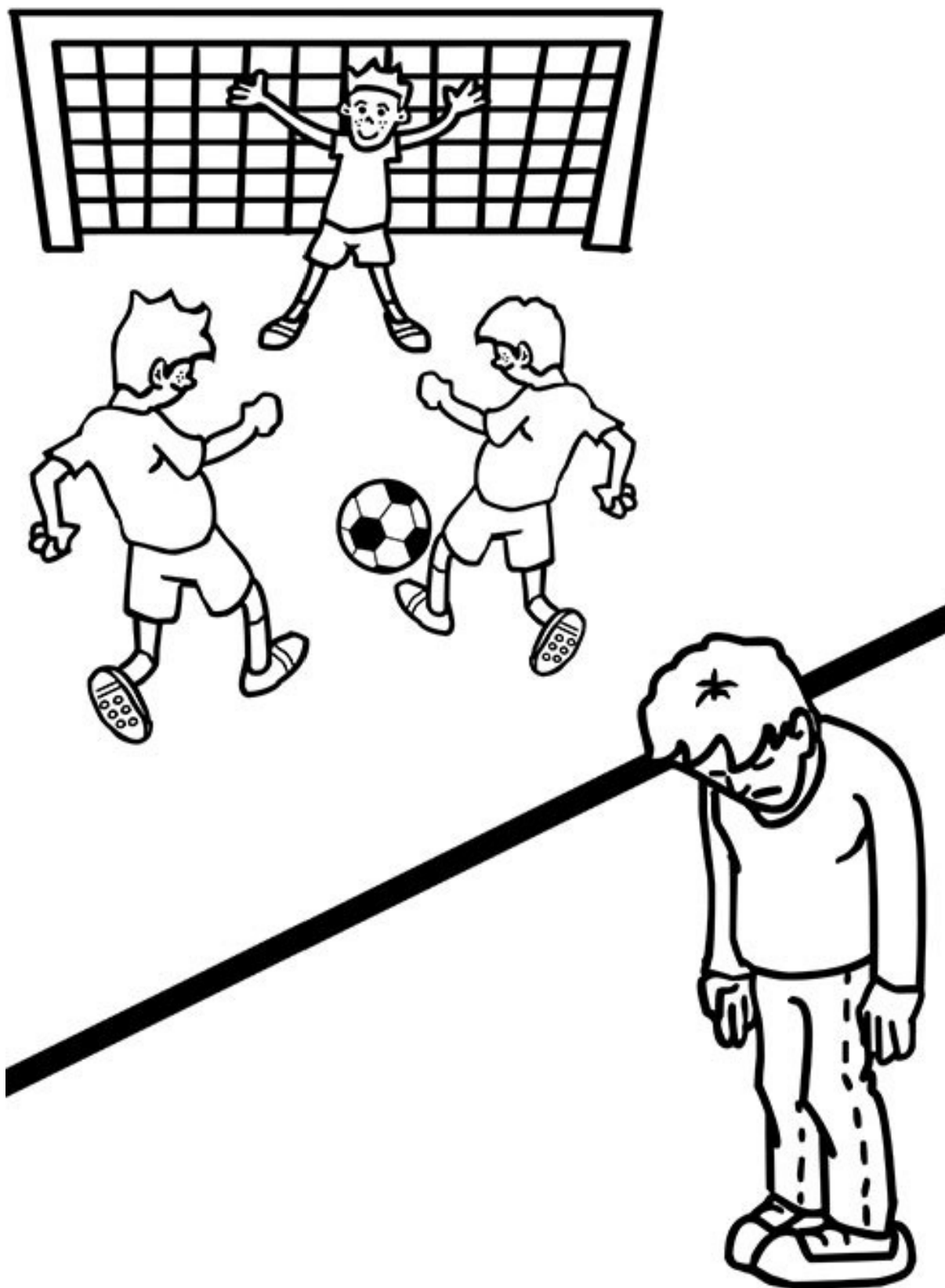
Potrzebne materiały:

1. czysta kartka,
2. kolorowe gazety (do pocięcia),
3. kredki lub flamastry,
4. klej,
5. nożyczki.

Zapewne w Twoim życiu zdarzają się sytuacje, po których odczuwasz smutek. Jest to informacja, że czegoś nam brakuje. Na szczęście istnieją sposoby, żeby poprawić sobie lub innym humor. Na tych kartach będziesz mógł/mogła zastanowić się, jak można poprawić humor innym i sobie.







Napisz poniżej odpowiedzi na pytania lub opowiedz swojemu rodzicowi:

1. Co widzisz na rysunkach?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co byś zrobił/zrobiła gdybyś zobaczył/zobaczyła taką sytuację?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jak można pomóc dziecku na rysunku? Co byś mu powiedział/powiedziała?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Co dziecko mogłoby zrobić samo, żeby poprawić sobie humor?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Co można zrobić, żeby naprawić tę sytuację?

.....

.....

.....

.....

.....

Pokoloruj rysunki.

Na środku czystej kartki wpisz swoje imię (lub poproś rodziców o pomoc).

Z gazet wytnij obrazki przedstawiające rzeczy lub sytuacje, które poprawiają Ci humor, i naklej je na kartkę wokół swojego imienia.

Opowiedz rodzicom albo innej osobie o swojej pracy – co poprawia Ci humor? Może jest to rozmowa z bliską osobą? Przytulanie? Zabawa? Wspólne robienie z kimś ulubionej czynności? Rozwijanie swoich pasji?

A teraz zaplanuj na najbliższy tydzień coś, co możecie zrobić wspólnie całą rodziną i co będzie dla wszystkich przyjemne (na przykład konkurs, wspólne granie w planszówki lub teatrzyk).