

WŁĄCZ



MYŚLENIE

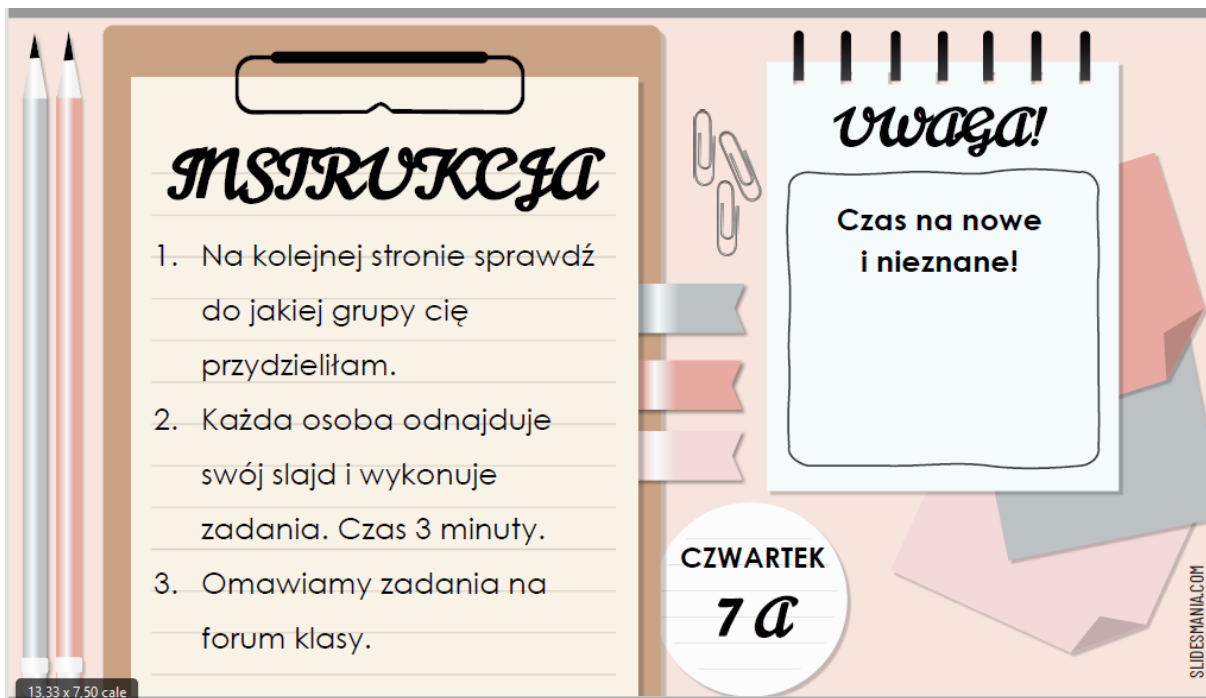


część 1

Czas nauki zdalnej i izolacji jest bardzo trudnym okresem w życiu każdego z nas.

W trosce o dobrostan moich milusińskich wychowanków przygotowałam dla nich kolejne zajęcia wzmacniające pozytywne myślenie. Pracowaliśmy w interaktywnym zeszycie, w którym stworzyłam grupy i przydzieliłam zadania do realizacji.

Oto one:





Włącz pozytywne myślenie 😊

Tutaj zapisz Swoje odpowiedzi

STRES - najprościej zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi za wydarzenia które zakłócają jego równowagę obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.



Włącz pozytywne myślenie 😊

Tutaj zapisz Swoje odpowiedzi

Grupa B

Przyczyny stresu

-Nadmiar obowiązków

-Zła organizacja w pracy

-Utrata pracy

-Trudności w kontaktach międzyludzkich

-Zagrożenie życia



Włącz pozytywne myślenie ☺

Tutaj zapisz Swoje odpowiedzi

Pozytywne emocje:

- radość,
- życzliwość,
- szacunek,
- weselość,
- serdeczność,
- współczucie,
- szczęście,
- zwycięstwo,
- wrozumiałość,
- zadowolenie,
- zainteresowanie,
- zainspirowanie,
- nadzieja,
- akceptacja,



Włącz pozytywne myślenie 😊

Tutaj zapisz Swoje odpowiedzi

Sprawdzian z Geografii

Trening

Wybór nowych mebli

Groupa

E

Zadanie 5

Kogo podziwiasz?

Kto jest dla ciebie wzorem?

Dlaczego?

Za co go cenisz?

Zadanie 5

Kogo podziwiasz? Tате

Kto jest dla ciebie wzorem? Mama

Dlaczego? Bo zawsze znajdzie jakieś
rozwiązanie

Za co go cenisz?

Tате bo zawsze mogę na
niego liczyć a mame
dlatego bo podąża za
swoim celem.



Zadanie 6 Grupa F

Za co chciałbyś podziękować osobie, którą kochasz, cenisz, podziwiasz, szanujesz?

Chciałbym podziękować za swoją dobroduszość, empatię, pomysłowość, troskliwość, wyrozumiałość i pracowita.

Włącz pozytywne myślenie 😊

Tutaj zapisz Swoje odpowiedzi

Chciałbym podziękować za to, że:

- ciągle przy mnie jes,
- mnie wspiera pomaga we wszystkim,
- nie ocenia,
- wytrzymuje zemną choć czasem nie jest to łatwe,
- jest wyrozumiała,
- nigdy się ode mnie nie odwróciła.

Zadanie 7

Wykonaj ćwiczenie prezentowane na filmiku!

<https://www.youtube.com/watch?v=py1DpX7N9fQ>

Jak się czułeś /czułaś w trakcie jego wykonywania?

Co działo się z twoim oddechem?

Jak reagowało twoje serce?

Grupa
G

SLIDESMANIA.COM

Włącz pozytywne myślenie 😊

Tutaj zapisz Swoje odpowiedzi

Podczas wykonywania tego czułam się zrelaksowana.

Mój oddech był po prostu czysty.