

Zajęcia z psychologiem 22.06.2020r. - 25.06.2020r.

(zajęcia adresowane do uczniów klas II-IIIaL, IIIbAN i IV-VIcAN Szkoły Podstawowej nr 17 oraz do uczniów klas Ia/z i IIIc/z Szkoły Przystosobającej do Pracy)

Temat: Poczuj lato!

Już za parę dni wakacje, pora podsumować mijający rok szkolny. Napisz w środku swoje imię. Odpowiedz na pytania. Jeśli nie potrafisz pisać, poproś o pomoc kogoś dorosłego. Opowiedz swojej bliskiej osobie, jaki dla Ciebie był ten rok.

Jestem dumny z....

Najlepsze wspomnienie

Najbardziej będę tęsknił za

Zasmuciłem się, kiedy

Jedno słowo opisujące ostatni rok szkolny to...

Obawy, lęki, które pokonałem

Imię

Chwila, która sprawiła mi największą radość

Nie mogę doczekać się

Mój najlepszy przyjaciel

Moje cele/plany na następny rok szkolny






www.smallsteps.pl

Zaczyna się lato. To czas, kiedy możemy podziwiać piękno otaczającej nas przyrody, odpocząć i zrelaksować się.

Trening uważności



Zaobserwuj, co się dzieje wokół Ciebie. Skup uwagę na otaczającej Cię przyrodzie. Popatrz na rzeczy dookoła, posłuchaj dźwięków, dotknij, poczuj zapachy. Zapisz swoje obserwacje poniżej w tabelce, zaczynając od 5 spostrzeżeń, kończąc na 1 rzeczy, którą możesz posmakować.

Zapisz 5 rzeczy jakie zauważasz	
Zapisz 4 rzeczy jakie słyszysz	
Zapisz 3 rzeczy jakie czujesz (nosem)	
Zapisz 2 rzeczy jakie dotykasz	
Zapisz 1 rzecz jaką możesz posmakować	

Drodzy uczniowie, to już nasze ostatnie zajęcia w tym wyjątkowym roku szkolnym. W związku z tym życzę Wam ciepłych, radosnych, a przede wszystkim bezpiecznych i zdrowych wakacji. Pozdrawiam Was serdecznie z nadzieją, że po wakacjach będziemy mogli bez obaw wrócić do szkoły.

W scenariuszu wykorzystano materiały umieszczone na stronach:

<https://www.facebook.com/TreningUmiejtnosciSpolecznychEmocjonalnychKrakow/>,
www.smallsteps.pl