

DBAM O SIEBIE!

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ

SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

NR 1

SPSP1.PL

MÓJ DOBRY WYBÓR

Pokoloruj listki. Pomyśl o jednej dobrej rzeczy, którą dziś zrobisz dla siebie.

Drzewo Dobrych Wyborów

PIJĘ
WODĘ

DBAM
O EMOCJE

RUSZAM
SIĘ

DBAM
O INNYCH

ODPOCZYWAM

PROSZĘ
O POMOC

MÓWIĘ
„NIE”

Dziś zadbam o siebie, gdy...

DBAM O SIEBIE I INNYCH

Dobre wybory i dobre relacje

DOBRY KOLEGA, DOBRA KOLEŻANKA

Dobre relacje budujemy każdego dnia.



Jestem życzliwy / życzliwa.



Słucham innych.



Spokojnie mówię o tym, co czuję.



Szanuję innych i ich granice.



Reaguję, gdy ktoś potrzebuje pomocy.



Potrafię powiedzieć „przepraszam”.

GDY POJAWIA SIĘ KONFLIKT

Nie musimy się ze sobą zgadzać.

Możemy jednak **rozmawiać bez krzywdzenia.**



CO ZROBI DOBRY KOLEGA?

Otocz kółkiem przy pozytywnym zachowaniu.



Kolega się przewrócił —
pomagam mu wstać.



Ktoś mówi —
słucham.



Jestem zły —
popycham.



MOJE DOBRE WYBORY

Dbam o siebie, gdy:



piję wodę,



ruszam się i bawię,



odpoczywam i wysypiam się,



dbam o swoje emocje,



jestem dobry / dobra dla innych,



mówię „NIE”, gdy coś jest dla mnie złe,
niebezpieczne lub nieprzyjemne,



proszę o pomoc, kiedy jej potrzebuję,

POŁĄCZ DOBRE WYBORY

Połącz obrazki, które do siebie pasują.



WODA



Mogę mówić
o swoich emocjach.



SEN



Piję wodę,
żeby być zdrowy /
zdrowa.



RUCH



Rozmawiam
z zaufaną osobą.



EMOCJE



Śpię, żeby
mieć siłę.



ROZMOWA



Biegam, bawię się
i jestem aktywny /
aktywna.

MOJE EMOCJE SĄ WAŻNE

Każdy z nas przeżywa różne emocje.



RADOŚĆ



SMUTEK



ZŁOŚĆ



STRACH



NIEPOKÓJ



SPOKÓJ

MOGĘ POWIEDZIEĆ:

Jest mi smutno.

Boję się.

Jestem zły / zła.

Potrzebuję chwili spokoju.

Potrzebuję pomocy.

PAMIĘTAJ

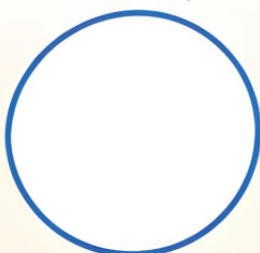
Emocje są OK.
Ważne jest to,
co z nimi robimy.

JAK SIĘ DZIŚ CZUJĘ?

Zakreśl buźkę, która pokazuje, jak się dziś czujesz.



DORYSUJ SWOJĄ BUŻKĘ!



GDY CZUJĘ ZŁOŚĆ LUB STRES...

1

ZATRZYMUJĘ SIĘ



2

ODDYCHAM

Powąchaj kwiatek
— wdech nosem.



Zdmuchnij świeczkę
— wydech ustami.



Powtórz 3 razy:



Pokoloruj jedno kółeczko
po każdym spokojnym
oddechu.

3

PORUSZAM SIĘ

Mogę się przejść, przeciągnąć
lub spokojnie poćwiczyć.



4

MÓWIĘ, CO CZUJĘ

„Jestem zły / zła, ponieważ...”



5

PROSZĘ O POMOC

Mogę porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą.



!

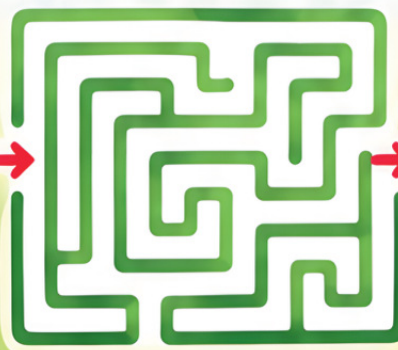
WAŻNE

Złość nie daje prawa do krzywdzenia.
Bicie, kopanie, popychanie, wyśmiewanie
i obrażanie nie rozwiązują konfliktu.



MINI-LABIRYNT

Pomóż Złości znaleźć drogę do Spokoju!



MOGĘ POPROSIĆ O POMOC

Mam prawo do bezpieczeństwa

Jeśli coś mnie martwi, smuci lub przeraża,
nie muszę zostawać z tym sam / sama.



MOGĘ POWIEDZIEĆ:



„NIE!”



„STOP! Nie chcę tego.”



„Nie podoba mi się to.”



„Potrzebuję pomocy.”

MOGĘ ZWRÓCIĆ SIĘ DO:



rodzica lub opiekuna



wychowawcy lub nauczyciela



pedagoga lub
psychologa szkolnego



innej zaufanej osoby dorosłej



Jeśli pierwsza osoba nie pomoże,
powiedz o problemie
innej zaufanej osobie dorosłej.

PAMIĘTAJ!

Masz prawo czuć
różne emocje.

Masz prawo do pomocy.

Masz prawo
do bezpieczeństwa.

ZABAWA NA KONIEC

Na każdej stronie
pojawiały się listki.

Ile udało Ci się znaleźć?
