**Grupa VI Chłopców**

**25.11.2021r.**

**Wychowawca: Marta Brokos**

**godz. 14:15-15:45**

***Emocje-jak sobie z nimi radzić?***

**W ciągu całego życia towarzyszą nam jakieś emocje. Konieczna jest ich znajomość i świadomość, aby móc sobie z nimi radzić – zwłaszcza jeśli chodzi o te trudne emocje.**

**Złość – informuje o tym, że ktoś przekracza nasze granice fizyczne lub psychiczne, że się z czymś nie zgadzamy; pozwala bronić naszych wartości; motywuje nas do działania.**

**Strach – ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i ryzykiem; pozwala nam przygotować się na jakieś wydarzenie i przewidywać co może się wydarzyć.**

**Smutek – pozwala nam przygotować się do zaakceptowania nowej, trudnej sytuacji; sprzyja refleksji i odnalezieniu źródła problemu.**

**Radość – pomaga się zrelaksować; sprawia, że jesteśmy bardziej wyrozumiali wobec innych; pomaga nawiązywać relacje; dodaje wiary i odwagi.**

**Emocje są nam zatem bardzo potrzebne! Nie tylko te przyjemne, których chętnie doświadczamy, lecz także te trudne, z którymi jest nam nieprzyjemnie. Wszystkie emocje warto jest akceptować, ponieważ mówią nam o czymś ważnym, są dla nas drogowskazem. Natomiast nie wszystkie zachowania pod wpływem emocji (szczególnie złości) są możliwe do zaakceptowania.**

**Zadanie 1.**

Przypomnij sobie i opisz w tabeli trudną sytuację, w której trudno było Ci poradzić sobie z przeżywanymi emocjami.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OPIS SYTUACJI** | **CO CZUŁEM?****CO CZUŁAM?** | **CO ZROBIŁEM/ŁAM****I JAK SYTUACJA SIĘ ZAKOŃCZYŁA** |
|  |  |  |

**Zadanie 2.**

Opisz krótko jak odczuwasz poniższe emocje.



**Pamiętajcie proszę, o zabraniu uzupełnionych zadań na nasze najbliższe zajęcia w Internacie. Powodzenia!**

**Wychowawca: Robert Leciejewski**

**Godz. 15:45-21:00**

 **„Co wiemy o Polsce ?”**

**Zadanie 1**

**Poszukaj w Internecie i napisz wszystkie starannie 3 stolice Polski.**

………………………………………………………………………………………………….……………...…

……………………………………………………………………………………………….……………..……

…………………………………………………………………………………………………...…………….…

**Zadanie 2**

**Napisz: jak nazywa się Hymn Polski**

**Hymn Polski to**:………………………………………………………………………………..………………

**Zadanie 3**

**Napisz pierwszą i druga zwrotkę oraz refren hymnu ?**

**1 zwrotka:** ………………………………………………………………………………………………….……

 …………………………………………………………………………………………………….. ..

 ………………………………………………………………………….……………………………

 ………………………………………………………………………….……………………………

**Refren:** ………………………………………………………………………….……………………………

 ………………………………………………………………………….……………………………

 ………………………………………………………………………….……………………………

 ………………………………………………………………………….……………………………

**2 zwrotka:** ………………………………………………………………………………………………….……

 …………………………………………………………………………………………………….. ..

 ………………………………………………………………………….……………………………

 ………………………………………………………………………….……………………………

**Zadanie 4**

**Zakreśl w pionie lub poziomie wypisane po prawej stronie słowa związane z Polską:**



**Zadanie 5**

**Wyszukaj i napisz poniżej:**

**Najdłuższa rzeka w Polsce -** ……………………………………………………………………………………

**Największe góry w Polsce -** …………………………………………………………………………………….

**Największe jezioro w Polsce -** …………………………………………………………………………………

**Najwyższy budynek w Polsce -** ………………………………………………………………………………..