**Zadania dla klasy V**

Szanowni Państwo! Drogi uczniu!

W bieżącym tygodniu (27.04.2020r. – 30.04.2020r.) porozmawiamy sobie o tym jak radzić sobie ze złością☺

**Temat: „ Jak radzić sobie ze złością” /2 godz. lekcyjne/.**

Pamiętaj, aby zasiadając do pracy skorzystać ze sprawdzonego przepisu ☺

* dobry humor;
* kubek herbaty lub ulubionego soku;
* pozytywne nastawienie;
* spokój i rozluźnienie

Miłej pracy i zabawy

Powodzenia ☺

Beata Tomczyk-Milczarek

Na początek obejrzyj proszę krótki filmik:

* <https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770>

**2. Teraz postaraj się odpowiedzieć na pytania:**

* W wolnym czasie najbardziej lubię:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….
* Lubię, kiedy ludzie mówią mi…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...……………….…………………………………………………………………………..
* Nie lubię kiedy ludzie mówią mi…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………...
* Złości mnie kiedy ktoś…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………..
* Do szału doprowadza mnie……………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………..
* Kiedy się złoszczę to……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………..
* Kiedy się złoszczę pomaga mi………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………...
* O swoich uczuciach najchętniej rozmawiam z………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
* Najtrudniej zachować mi spokój gdy…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………...

3. Wydrukuj sobie sylwetę człowieka, jeśli nie masz drukarki to narysuj na kartonie.

* 

Twoim zadaniem jest zaznaczenie obszarów na ciele człowieka, w których może pojawić się złość. Kolorem czerwonym zaznacz miejsca gdzie złość odczuwać można fizycznie np. rumieńce, a na niebiesko zapisz myśli które towarzyszą złości.

Dopasuj teraz zdania, które uzupełniałeś w zadaniu 2 do skali na termometrze, masz tutaj także przykłady radzenia sobie ze złością, a jakie są Twoje najlepsze sposoby rozładowane złości?



**Pamiętaj gdy czujemy lekkie zdenerwowanie to możemy:**

* z kimś porozmawiać;
* zrobić kilka oddechów;
* zastanowić się co może być przyczyną;
* napić się herbaty, dobrego soku.

Kiedy jednak złość jest duża i trudno ja opanować to można ja wyładować np. tupiąc, skacząc, bijąc w poduszkę. Działaj wtedy gdy odczuwasz lekka złość- jest ona łatwiejsza do skontrolowania.

Pozdrawiam Cię serdecznie ☺