

Zadania dla klasy 7d 29.04 czwartek

ROZDZIAŁ 7 JAK ODNALEŹĆ CHĘĆ DO DZIAŁANIA?



**ROZPISZ SWOJE CELE
I OCZEKIWANIA**
(to pomoże Ci obrać konkretny kierunek)



**ZNAJDŹ I DOPASUJ DO SIEBIE
SPOSÓB DZIAŁANIA**
(to zwiększy Twoją efektywność)



ROZPISZ, CO PRZYNIESIE CI TO DZIAŁANIE
(przyjemność/rozwój/pozytyw)



**NADAJ WARTOŚĆ
SWOJEMU DZIAŁANIU**
(nabierzesz większego poczucia
sensu w tym, co robisz)



ZAUWAŻAJ PROGRES
(to dodaje motywacji do dalszego działania)



ZNAJDŹ METODY ROZBUDZANIA ENERGII
(poziom pobudzenia) - filmy, cytaty,
muzyka, mowy motywacyjne, życiorysy
inspirujących postaci



**ZADBAJ O SWOJE
PODSTAWOWE POTRZEBY**
(jak sen, pożywienie, nawodnienie)



**ZORGANIZUJ PRZESTRZEŃ
DO DZIAŁANIA**
(porządek oraz wyznaczone miejsce
pomaga w koncentracji)



**ROZPLANUJ DZIAŁANIE
NA MAŁE KROKI**
(to da Ci poczucie kontroli)



ZAPLANUJ PRZERWY
(nic na siłę, jeśli czujesz zmęczenie -
odpocznij i oderwij się od zadania)



**ZNAJDŹ COŚ PRZYJEMNEGO
W TYM DZIAŁANIU!**
(w końcu robisz to dla siebie! :))

Według planu:

1. j. polski zajęcia na platformie Teams

Temat: Komizm i humor w *Zemście*

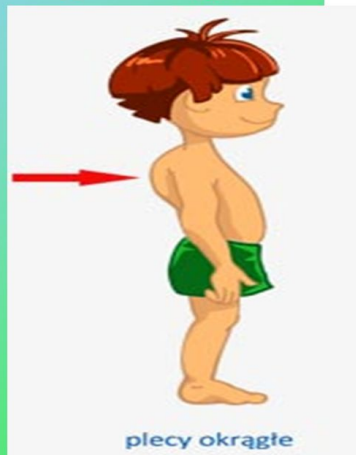
- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 6. *Konflikty*, s. 319–320
- Aleksander Fredro, *Zemsta*
- wyjaśnij, na czym polega komizm sytuacyjny w utworze Aleksandra Fredry
- podaj przykłady sprzeczności między tym, co mówią postacie utworu, a tym, co robią lub sądzą o innych, i wyjaśnij, czemu służy ukazanie tych sprzeczności
- przypomnij, co to jest karykatura oraz na czym polega karykaturalne przedstawienie Cześnika i Rejenta
- wymień cechy bohaterów wyśmiane w *Zemście*
- wyjaśnij, na czym polega komizm językowy
- wyjaśnij, jaką rolę w życiu społecznym mogą odgrywać komik, komediopisarz i satyryk
- Napisz pracę na temat: „Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem, że wśród bohaterów *Zemsty* nie ma postaci jednoznacznie złych ani jednoznacznie pozytywnych?”

2. 3. w-f zajęcia na platformie Teams

Temat: **Gimnastyka korekcyjna- plecy okrągłe.**

Wady kręgosłupa – plecy okrągłe

- nadmierne wygięcie kręgosłupa do tyłu
- osłabienie mięśni grzbietu
- głowa i barki wysunięte do przodu
- łopatki odstają od płaszczyzny pleców
- mięśnie klatki piersiowej przykurczone, co upośledza oddychanie



Aby uniknąć wad postawy należy systematycznie wzmacniać mięśnie tzw. posturalne czyli mięśnie grzbietu, brzucha, pośladków. Zapraszam do ćwiczeń! ☺

https://www.youtube.com/watch?v=8pevVF3o_Gc&t=10s – wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń

4. matematyka zajęcia na platformie Teams

Temat : Trójkąt równoboczny i jego połowa.

Z podręcznika str.277 wykonaj w zeszycie zad 10 oraz zad 11.

5. historia ZK Teams

Temat: Podsumowanie wiadomości z rozdziału VI. Świat w okresie międzywojennym. .

Temat ten będziemy realizować przez trzy jednostki lekcyjne.

Na podstawie wiadomości z rozdziału VI – str. 166 - 193

Wykonaj zadania ze – ze str. 195 – 196

6. biologia zajęcia na platformie Teams

Temat: Układ rozrodczy żeński.

1. Otwórz podręcznik na stronie 208
2. Przeczytaj tekst od strony 208 do 210 zwracając uwagę na: funkcje żeńskiego układu rozrodczego, budowę żeńskich narządów płciowych, budowę komórki jajowej
3. Zrób notatkę odpowiadając na ćwiczenia 1,2,3,4 ze strony 210

7. zajęcia z wychowawcą zajęcia na platformie Teams

Moje emocje...

Radzę sobie ze złością i frustracją...

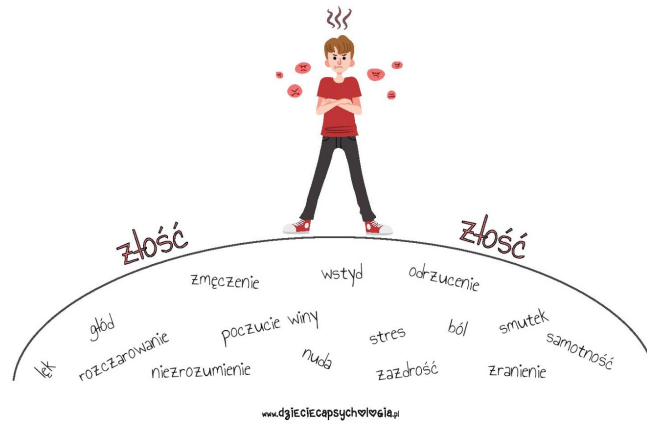
W sytuacji gdy pojawia się złość warto zadać sobie kilka pytań:

Co mnie rozzłościło? Jakie informacje wysłała mi złość?

Zastanów się czy złość dotyczy kogoś, czy czegoś, jak zareagowałem w tej

sytuacji? Czy moje zachowanie było agresywne? A jak mogę postąpić następnym razem?

CO JEST UKRYTE POD MOJĄ ZŁOŚCIĄ?



www.dziecieciapsychologia.pl

Co możesz zrobić gdy się zezłościł?

Wiele rzeczy :) możesz na przykład pobiegać, poskakać, pospacerować (choćby w kółko), porozmawiać z bliską osobą, zatańczyć, zaśpiewać, zastosować techniki relaksacyjne, oddechowe, posłuchać muzyki, pomarzyć, coś namalować, napisać list, pamiętnik itd.

Kontrola złości

Krok 1 - Co mnie złości?

Zastanawiam się, co mnie złości i jakie myśli w związku z tym się we mnie pojawiają, np. Złości mnie to, że nie mogę iść na podwórko. Moje myśli: Oni są okropni, bo mnie nie wypuszczają.

Krok 2 - Sygnały z ciała

Po czym poznaję, że zaczynam się złościć? Czy:

- #mój oddech przyspiesza
- #boli mnie brzuch
- #robi mi się gorąco
- #pocą mi się ręce
- #zaczynam krzyczeć
- #.....

Szukam pierwszego sygnału, który zwiastuje zbliżającą się złość.

Krok 3 - Moje spokojne ciało

Kiedy zauważam mój pierwszy sygnał z ciała zwiastujący złość, mogę zastosować różne sposoby na uspokojenie:

- #spokojne oddychanie
- #liczenie liści na kwiatku
- #wyjście do drugiego pokoju
- #przytulenie poduchy
- #.....

Krok 4 - Moje spokojne myśli

Hasła, które powtarzane w myślach lub na głos pozwolą mi się uspokoić, np.

- #spokojnie
- #oddychaj, rozluźnij się
- #co się naprawdę stało?
- #dam radę
- #.....

Krok 5 - Nagroda

Nagradzam się za skontrolowanie złości. Mogę to zrobić słowami, gestem lub drobnym prezentem.

Krok 6 - Nowe spojrzenie

Na spokojnie zastanawiam się nad tym, co mnie zezłościło i szukam rozwiązania.

w wykropkowane miejsce można wpisać swoje sposoby

na podstawie J. Morawski, E. Morawska "Praktyk Zastępowania Agresji AMITY",
opr. Monika Kalinowska psycholog