

DOMINO ZDROWIA

Od małej decyzji do możliwości - materiał do szybkiego wydruku

Cel ćwiczenia

Uczeń zauważa zależność: codzienne działanie może wspierać określony zasób, a zasób pomaga uczestniczyć w nauce, zabawie, relacjach i realizowaniu planów. Ćwiczenie nie ma uczyć, że dobra decyzja gwarantuje dobry wynik.

Jak pracować?

- Wydrukuj strony 2-4. Materiał jest czarno-biały i przygotowany do wycinania.
- Wytnij karty. Możesz przygotować jeden komplet na grupę lub jeden zestaw dla całej klasy.
- Uczniowie łączą po trzy karty: DZIAŁANIE -> ZASÓB -> MOŻLIWOŚĆ.
- Nie wymagaj jednego „klucza”. Kilka połączeń może być sensownych, jeśli uczeń potrafi je uzasadnić.
- Po ułożeniu łańcuchów poproś grupy, aby przeczytały jeden z nich i wyjaśniły: „Dlaczego tak połączyliście te karty?”.

Najważniejszy moment rozmowy

Czy ten dobry wybór daje pewność, że wszystko pójdzie dobrze?

Nie. Zdrowe i bezpieczne wybory mogą wspierać nasze zasoby i zwiększać nasze możliwości, ale nie dają gwarancji wyniku. Nie wszystko zależy od nas.

Zdanie do podsumowania:

Zdrowie nie gwarantuje sukcesu. Daje nam zasoby, które pomagają działać.

DOMINO ZDROWIA

Wytnij karty. Potem wymieszaj je z kartami ze stron 3 i 4.

DZIAŁANIE

Idę spać o odpowiedniej porze.

DZIAŁANIE

Piję wodę w ciągu dnia.

DZIAŁANIE

Odpoczywam po wysiłku i intensywnym dniu.

DZIAŁANIE

Regularnie się ruszam.

DZIAŁANIE

Mówię zaufanemu dorosłemu, gdy coś mnie martwi.

DZIAŁANIE

Jem regularny, wartościowy posiłek.

DOMINO ZDROWIA

Połącz działanie z zasobem, który może ono wspierać.

ZASÓB

**Mam więcej energii i
łatwiej mi się
skoncentrować.**

ZASÓB

**Wspieram pracę organizmu
i łatwiej utrzymać uwagę.**

ZASÓB

**Mój organizm ma czas na
regenerację.**

ZASÓB

**Wspieram sprawność i
dobre samopoczucie.**

ZASÓB

**Nie zostaję sam lub sama z
problemem i mogę
otrzymać pomoc.**

ZASÓB

**Dostarczam organizmowi
energii potrzebnej do
działania.**

DOMINO ZDROWIA

Dokończ łańcuch: jaki codzienny sposób działania może dzięki temu stać się łatwiejszy?

MOŻLIWOŚĆ

**Łatwiej mi aktywnie
pracować podczas lekcji.**

MOŻLIWOŚĆ

**Mogę dłużej uczestniczyć
w nauce, zabawie i
aktywności.**

MOŻLIWOŚĆ

**Mogę wrócić do nauki,
zabawy lub ruchu.**

MOŻLIWOŚĆ

**Łatwiej uczestniczę w
zabawie i codziennych
aktywnościach.**

MOŻLIWOŚĆ

**Łatwiej mi wrócić do
codziennych zajęć i relacji.**

MOŻLIWOŚĆ

**Łatwiej mi skupić się i
uczestniczyć w zajęciach.**