

## ZADANIA ROZWIJAJCE KOMPETENCJE EMOCJONALNO – SPOŁECZNE

- 1) Plusy aktualnego bycia w domu, korzyści z tej sytuacji, doceń to co teraz dzieje się ważnego. Opisz przy pomocy osoby dorosłej 😊  
Porozmawiajcie o swoich uczuciach i emocjach.



- 2) Zróbcie w domu salon piękności - ubierzcie się wystrzałowo, uczeszcie, zróbcie nawzajem makijaże, paznokcie. Powiedz innym komplementy (dobre, miłe słowa) odnośnie wyglądu.



- 3) Ugotuj/upiecz potrawę, której jeszcze nie przygotowywałaś, którą lubisz (może wspólnie z mamą/ opiekunem? Doceń jej/jego umiejętności kulinarne)



- 4) Pomyśl o tym co czujesz, o swoich emocjach, przywołaj myśli - napisz wiersz/napisz tekst piosenki. Wyśpiewaj, wyrecytuj w zabawny, komiczny sposób.



- 5) Wyobraź siebie za 10 lat. Co robisz, gdzie jesteś, jaka jesteś? Co byś ważnego powiedziała sobie będącej w aktualnym wieku, jaką radę byś dała/dał?

**Ja za 10 lat:  
"Skarby moje,  
wróciłam do domu!"**



- 6) Obejrzyj wspólnie z rodzicem/opiekunem albumy ze zdjęciami . Porozmawiaj o mamie/ opiekunie jako nastolatce, jaka/ jaki były w Twoim wieku, co lubiła, co było dla niej ważne?



- 7) Zrelaksuj się kolorując mandale . Obrazy można pobrać np.tu:  
<https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/>  
<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/mandala-kwiatowa-45>  
<http://www.kidipage.com/pl/kolorowanki/mandala/proste-mandale/2.html>  
<https://oliloli-newlife.com/2015/11/40-darmowych-kolorowanek-mandala.html>

