**Grupa II Dziewcząt**

**30.11.2021**

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

**Wychowawca: Marta Brokos**

***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.**

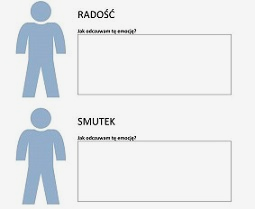
**Zadanie 1.**

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! 😊**

### Pomysły na andrzejkowe zabawy dla dzieci - Akademia 5.10.15.

**Godz pracy: 15.15 – 18.00**

**Wychowawca:. Karolina Fularz**

### Tradycje andrzejkowe

W przeszłości wróżby andrzejkowe traktowane były bardzo poważnie i **uczestniczyły w nich wyłącznie dziewczęta** – panny na wydaniu. Nigdy nie brały w nich udziału – nawet spokrewnione z nimi – kobiety zamężne, a tym bardziej mężczyźni i chłopcy, którzy swój dzień miłosnych wróżb mieli w przeddzień świętej Katarzyny, czyli 24 listopada. Z czasem jednak Katarzynki uległy zapomnieniu. Zmieniły się też Andrzejki, które dzisiaj stały się przede wszystkim zabawą .

**Wróżby z butów**

Każdy uczestnik zabawy musi zdjąć lewy but i od końca pokoju układamy nasze buty wężykiem, przekładając następnie ostatni but na początek. But, który pierwszy przekroczy próg, jako pierwszy znajdzie partnera lub weźmie ślub!

Na wróżenie z butów jest jeszcze jedna opcja. Ponownie potrzebujemy naszych lewych butów. Każdy uczestnik zabawy rzuca butem za siebie, w kierunku drzwi. Jeżeli but upadnie noskiem do wyjścia, czeka nas rychły ślub lub też wkrótce znajdziemy miłość naszego życia!

### Wróżba andrzejkowa z kostek do gry

Na podłodze lub stole zakreślamy białą kredą krąg. Możemy go też ułożyć np. z klocków albo sznurka. Rzucamy lewą ręką trzema kostkami do gry, tak by kostki wypadały na środku koła. Po wyrzuceniu dodajemy liczbę oczek, nie biorąc pod uwagę tych kości, które wytoczyły się poza **„zaczarowany” krąg**.  
  
**Jeśli suma wyrzuconych oczek wynosi:**

* **2:** Możesz liczyć na miłą niespodziankę. Może wygrasz na loterii?
* **3:** Dzięki jakiemuś zbiegowi okoliczności spełni się któreś z twoich marzeń.
* **4**: Poznasz nową koleżankę lub kolegę.
* **5:** Osiągniesz dokładnie to, co planowałeś.
* **6:** Już możesz się cieszyć. Szczęście jest tuż za progiem
* **7:** Ktoś rozpowszechnia plotki na twój temat.
* **8:** Niestety masz pecha, ale los się jeszcze odwróci.
* **9:** Twój sukces będzie naprawdę wspaniały
* **10:** Przez dłuższy czas czekają cię drobne kłopoty.
* **11:** Czeka cię długa i ciekawa podróż.
* **12:** Wkrótce poznasz kogoś, kogo polubisz.
* **13:** Spotka cię coś przyjemnego.
* **14:** Twoje życzenie ma niewielkie szanse na spełnienie.
* **15**: Możesz liczyć na długotrwały uśmiech losu
* **16:** Postępuj ostrożnie i rozważnie, a unikniesz kłopotów.
* **17**: Uważaj, ktoś ci chce podstawić nogę.
* **18:** Już wkrótce czeka cię wielkie szczęście i mnóstwo pieniędzy.

**MIŁEJ ZABAWY**☺

**Godz. 18.00-21.00**

**Wychowawca: Elżbieta Marciniak**

**Temat: Wróżby -Andrzejki**

**Wróżby andrzejkowe mówią nam o naszej przyszłości, o tym, co nas czeka i czy spełnią się nasze marzenia.:)**

Zabawy andrzejkowe mogą być organizowane nie tylko w szkole, internacie ( grupie), ale również w domu .To dobry pomysł na zabawę w domu (wśród najbliższych) na poznanie swojej przyszłości.

Teraz Ty , zamień się we Wróżkę i poprowadź kilka zabaw. Możesz poprosić kogoś dorosłego o pomoc.

**Wróżba z monet**

(potrzebne : mała miska, monety)

Każdemu uczestnikowi tej zabawy dajesz monetę, uczestnicy stają w kolejce, każdy wymyśla sobie jakieś życzenie. Następnie monetą rzuca z pewnej odległości do miski. Jeżeli moneta wpadnie do naczynia, życzenie się w tym roku spełni.

**Wróżba z kolorami**

(potrzebne :naczynie, kartki w kolorze zielonym, fioletowym, żółtym, białym, czerwonym, czarnym, niebieskim- możesz białą kartkę pokolorować kredkami i będziesz miała kolorowe kartki)

Ze szklanego naczynia uczestnicy zabawy losują jedną z kolorowych kartek. Po wylosowaniu pokazują go Wróżce, która odczytuje wróżbę. Możesz poprosić o pomoc kogoś z domowników w odczytaniu.

Kolor zielony – spełnią się Twoje marzenia  
Kolor fioletowy – czeka Cię kłótnia z bliska osobą  
Kolor żółty – uważaj – zazdroszczą ci sukcesów  
Kolor biały – szczęście  
Kolor czerwony – jesteś lubianą osobą  
Kolor czarny – pech  
Kolor niebieski – powodzenie.

**Wróżba z jabłka** Prosta zabawa, która sprawia dużo radości 😊

**(potrzebne: jabłka, nożyk )**

Obierasz jabłko ze skórki tak, aby powstała długa serpentyna .Każdy kto bierze udział rzuca obierkę za siebie. Kształt rzuconej obierki to pierwsza litera imienia przyszłego chłopaka ( dziewczyny).

**Wróżba z** **wykałaczkami**

(potrzebne : wykałaczki)

Rozsyp wykałaczki na stole i popatrz, jak się ułożyły. Znajdź jak najwięcej liter, w jakie się układają wykałaczki. Potem zgaduj, co na daną literę czeka Cię w przyszłości.

Na przykład : litera **P- podróż, prezent**

**W- wycieczka, wygrana**

**B -budowa**

**R – rejs statkiem**

**Wróżko, jeśli uda Ci się zorganizować wróżby w domu i zrobisz zdjęcia to je zachowaj 😊😊.**