

Scenariusz zajęć “Moje portfolio”

Grupa wiekowa: 8 - 15 lat

Cel zajęć:

- poznanie się uczestników z sobą nawzajem i prowadzącym;
- ćwiczenie umiejętności plastycznych.

Przebieg zajęć:

- stworzenie lub przypomnienie kontraktu, który zawiera zasady obowiązujące na zajęciach;
- przedstawienie się wszystkich uczestników;
- rozdanie kart do uzupełnienia wszystkim uczestnikom i prowadzącemu;
- uczestnicy i prowadzący uzupełniają swoje karty zgodnie z instrukcją;
- wszyscy siadają w kółko i po kolei, zaczynając od prowadzącego, przedstawiają co uzupełnili w kartach pracy.
- zajęcia relaksacyjne: **wizualizacja kolorów**.

Plan ćwiczenia:

- Usiądź na krześle i zamknij oczy, a następnie kolejno po 30 sekund zacznij sobie wyobrażać następującą sekwencję kolorów: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, różowy, fioletowy. Twój umysł przejdzie drogę od mocnej reaktywnej czerwieni, poprzez ożywczy żółty, uspokajający zielony, po podnoszące sprawność umysłu i sprzyjające efektywnemu działaniu niebieski i fiolet.
- Najpierw czerwony– w postaci ogromnej jaskrawej plamy koloru rysującej się przed Twoimi oczami. Następnie wyobraź sobie, że kolor ten nieco blednie i stopniowo przeradza się w jasny pomarańcz, który z biegiem czasu zyskuje na intensywności. Ten z kolei przechodzi w żółty i tak dalej aż do fioletu, przy którym powinieneś już czuć się całkowicie zrelaksowany.

więcej materiałów:
psychoszyszka.pl



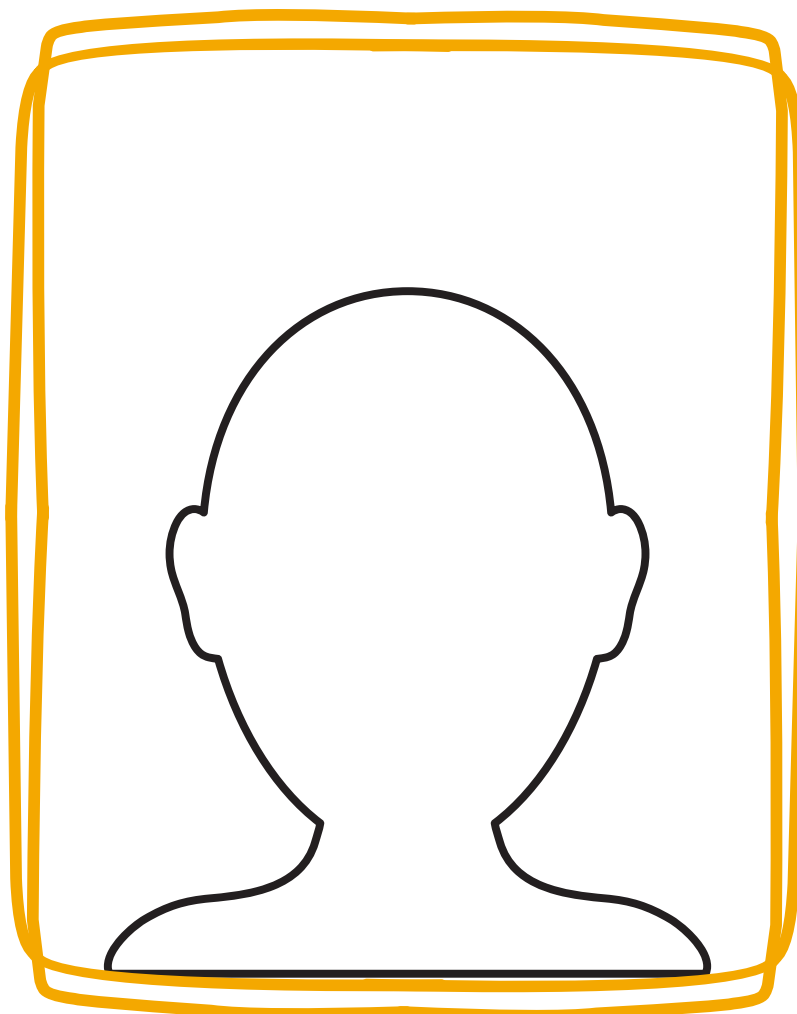
Karta pracy “Moje portfolio”

Moje imię:

Chodzę do klasy:

Moje urodziny obchodzę:

Narysuj swój portret. Możesz wykonać go dowolną metodą.
Ważne, żeby oddawał to jaka/jaki jesteś!





Karta pracy “Moje portfolio”

Moje ulubione danie:

Co lubię robić w wolnym czasie:

Najważniejsze dla mnie osoby:

Ulubione zwierzę:

Moje największe marzenie:

Ulubiony kolor:

Najprzyjemniejsze ostatnie wspomnienie:

.....

Jakie cechy w sobie lubię i w czym
jestem dobra/dobry?

Jakie są moje słabe strony?

więcej materiałów:
psychoszyska.pl

