



Tydzień dobrych relacji

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna
w Braniewie zaprasza do zorganizowania
w miesiącu marcu**

Tygodnia Dobrych Relacji.

**Podczas wydarzenia zachęcamy
do budowania zdrowych
i pełnych wsparcia relacji z innymi.**

To ważne, aby uczyć się rozmawiać i wzmacniać nasze
więzi społeczne.

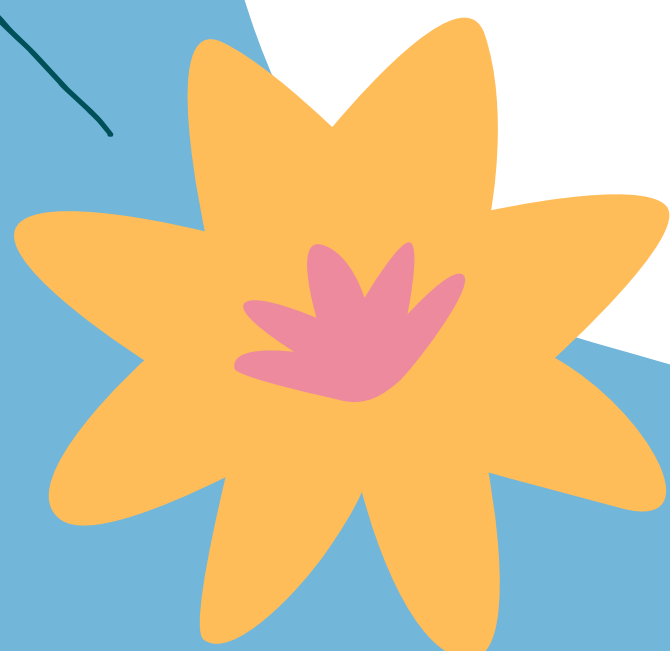
Wydarzenie można zorganizować w dowolnym czasie.

**Liczymy na Wasze zaangażowanie i pozytywną
energię.**

**Miło nam będzie, gdy podczas organizacji
wydarzenia oznaczycie nas w poście
lub na www.szkoly.pl.**



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Braniewie**





Tydzień dobrych relacji

W Państwa ręce przekazujemy materiały rekomendowane przez naszą placówkę służące do zorganizowania na terenie szkoły tygodnia dobrych relacji.

Materiał przeznaczony jest zarówno dla najmłodszych jak i starszych uczniów.

Organizacja tygodnia dobrych relacji

jest ważna z kilku powodów:

Wzmacnia więzi międzyludzkie

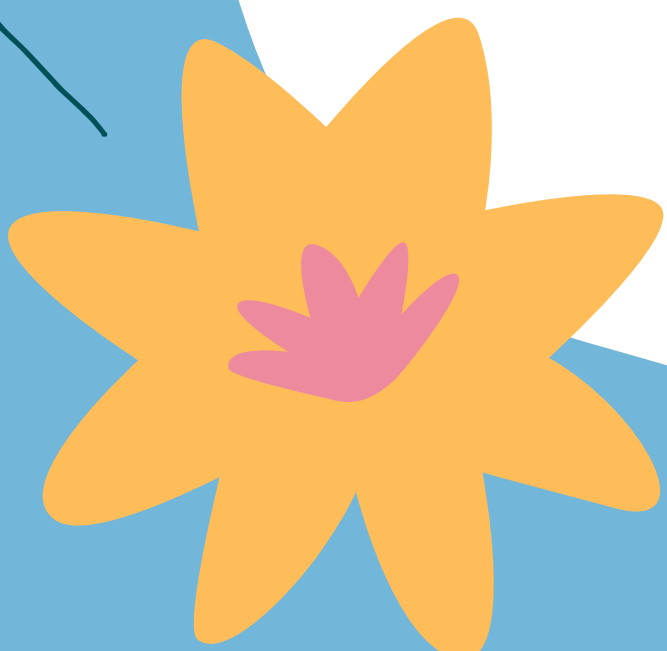
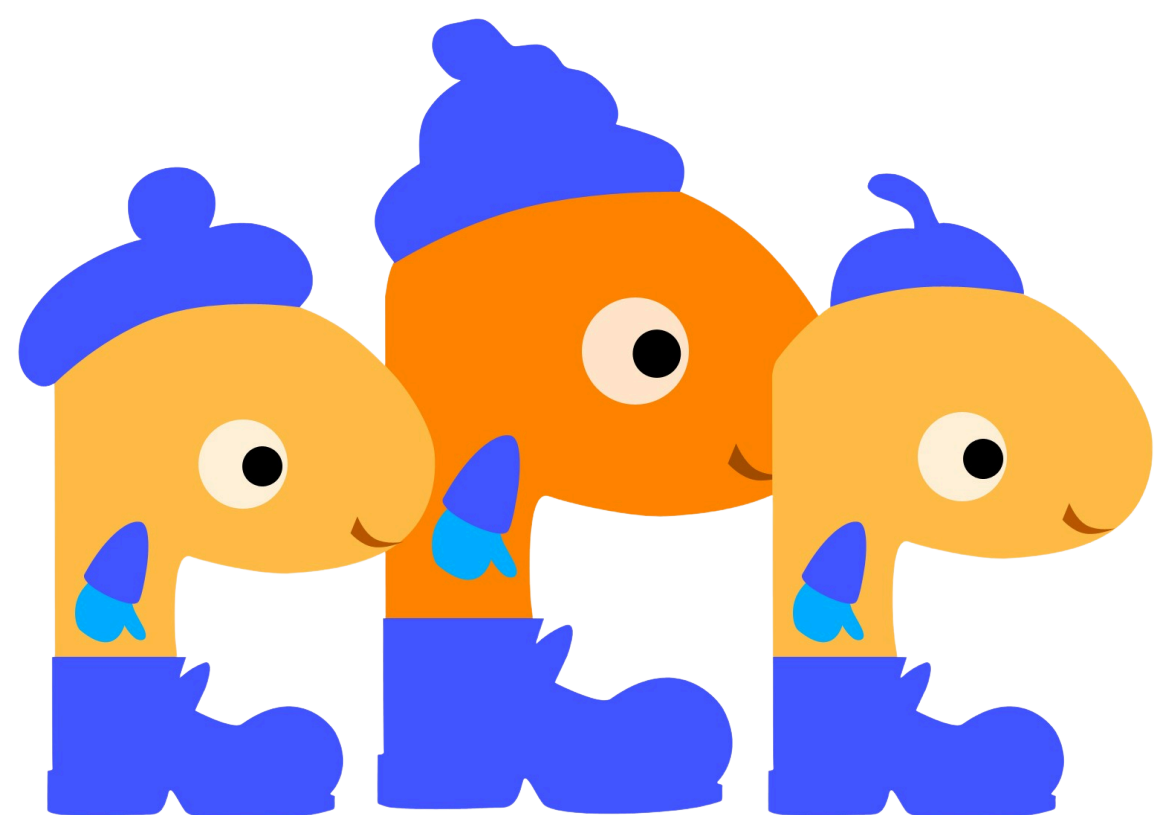
Zwiększa jakość życia emocjonalnego

Rozwija umiejętności komunikacyjne

Integracja zespołu/ grupy

Rozwijanie uważności

Tworzenie pozytywnego środowiska





Szkoła



bierze udział

W

TYGODNIU DOBRYCH RELACJI





Przedszkole



bierze udział

W

TYGODNIU DOBRYCH RELACJI





Klasa



bierze udział w wydarzeniu

TYGODNIU DOBRYCH RELACJI





Grupa



bierze udział w wydarzeniu

TYGODNIU DOBRYCH RELACJI





Klasa



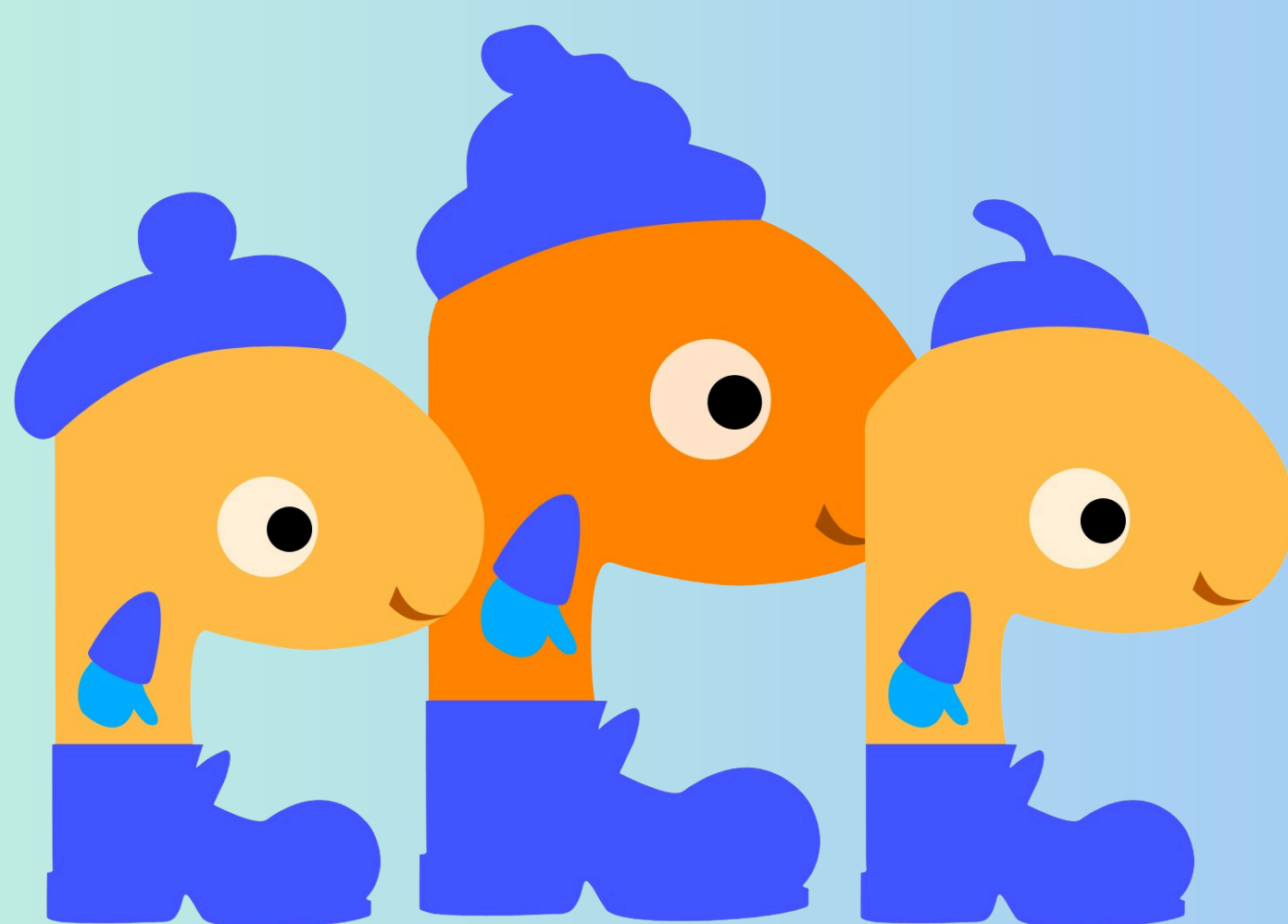
bierze udział w wydarzeniu

TYGODNIU DOBRYCH RELACJI





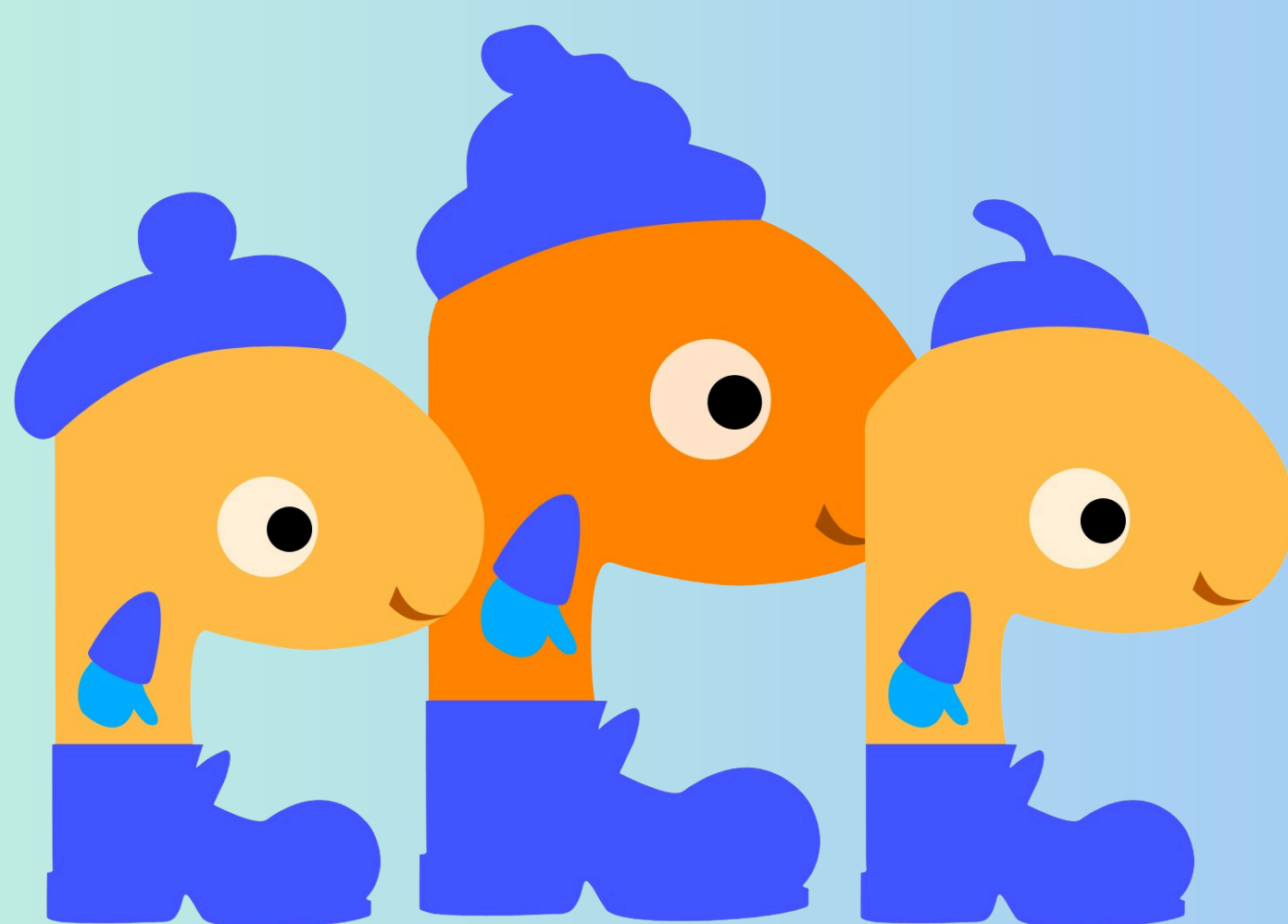
Tydzień dobrych relacji w naszej szkole :)



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Braniewie**



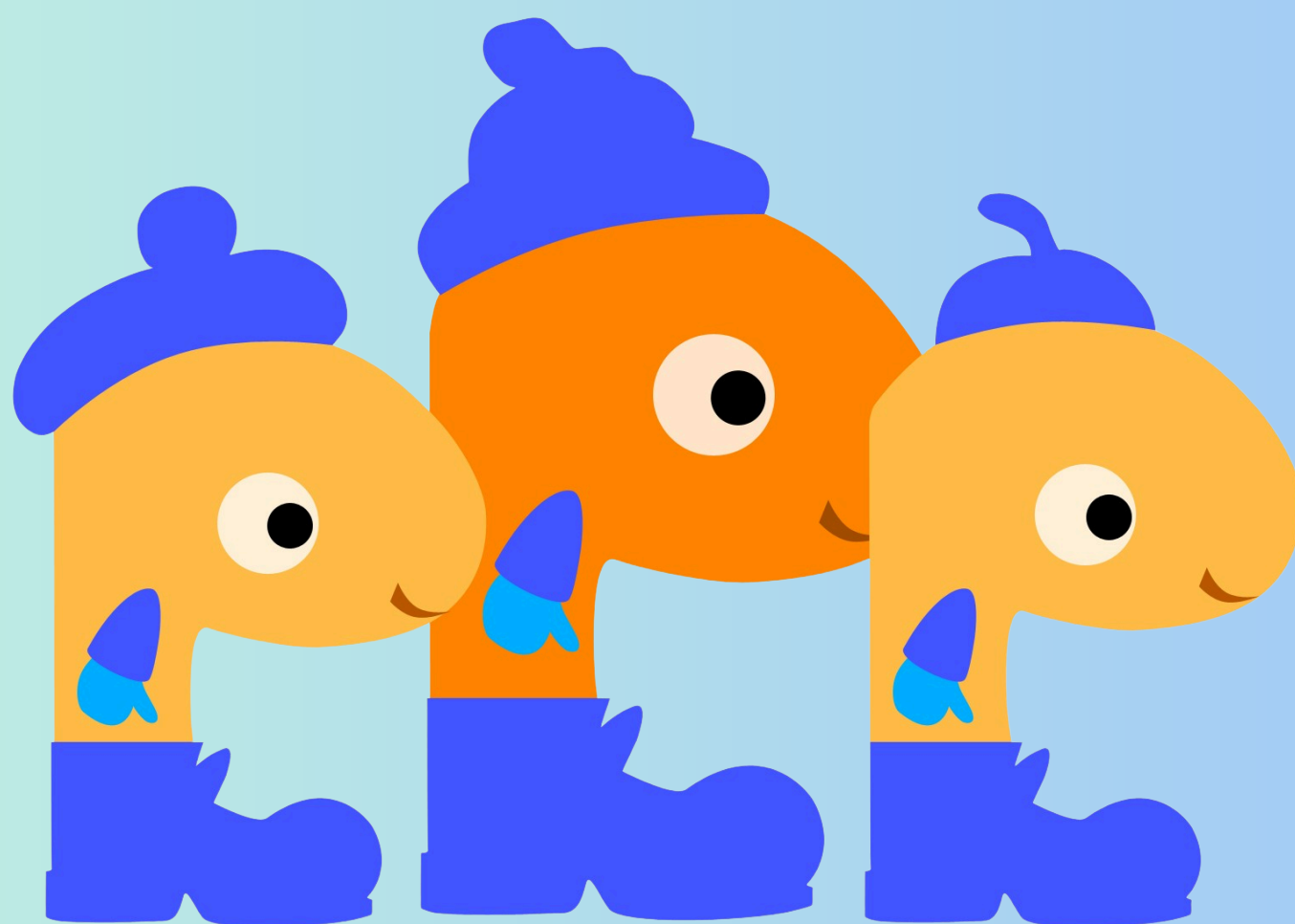
Tydzień dobrych relacji w naszym przedszkolu



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Braniewie**



Tydzień dobrych relacji w naszej szkole :)



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Braniewie**

Poniedziałkowa uważność

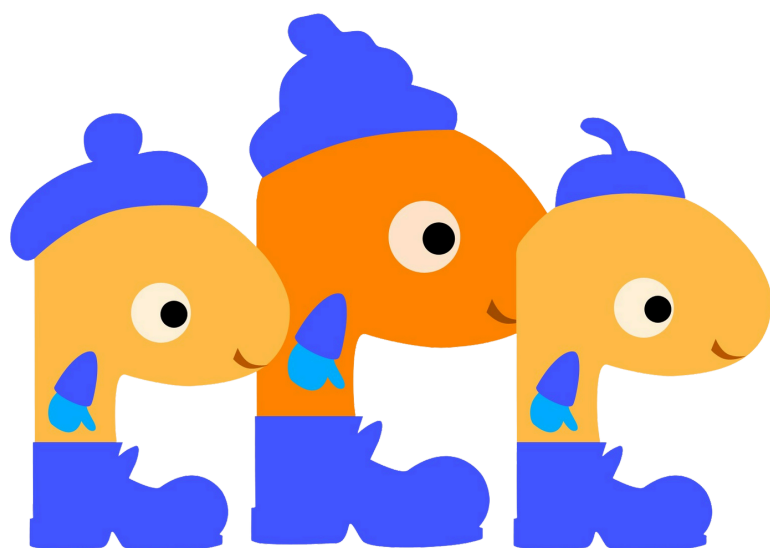
Zaczniemy od wykonania ćwiczeń oddechowych z użyciem pięciu palców dłoni.

Bycie uważnym oznacza zwrócenie szczególnej uwagi na swoje myśli i uczucia.



1. Wyciągnij jedną rękę przed siebie i rozsuń palce.
2. Palcem wskazującym drugiej ręki przesuwaj po bokach palców rozpostartej dłoni.
3. Weź wdech wraz z przesuwaniem palca wskazującego do góry.
4. Wstrzymaj oddech na sekundę.
5. Zrób wydech wraz z przesuwaniem palca wskazującego w dół.
6. Powtórz dla każdego palca.

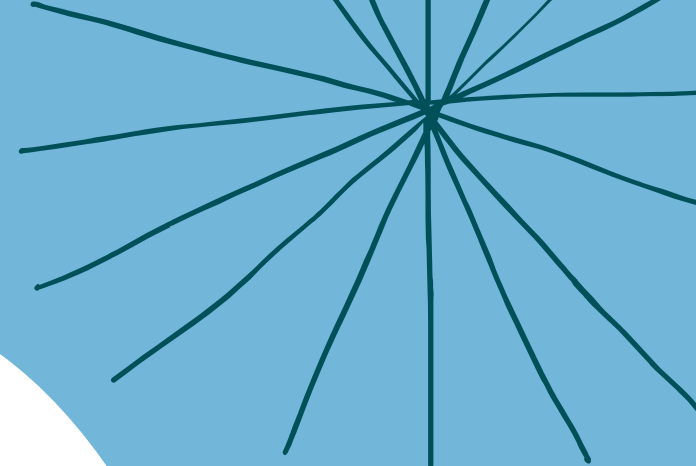
Spróbujcie porozmawiać z kimś, kogo jeszcze dobrze nie znacie. Może to być kolega/koleżanka z innej klasy, uczestnik innej grupy zainteresowań lub nawet ktoś, kogo spotkacie po drodze ze szkoły.





Wtorek

Dzień wdzięczności

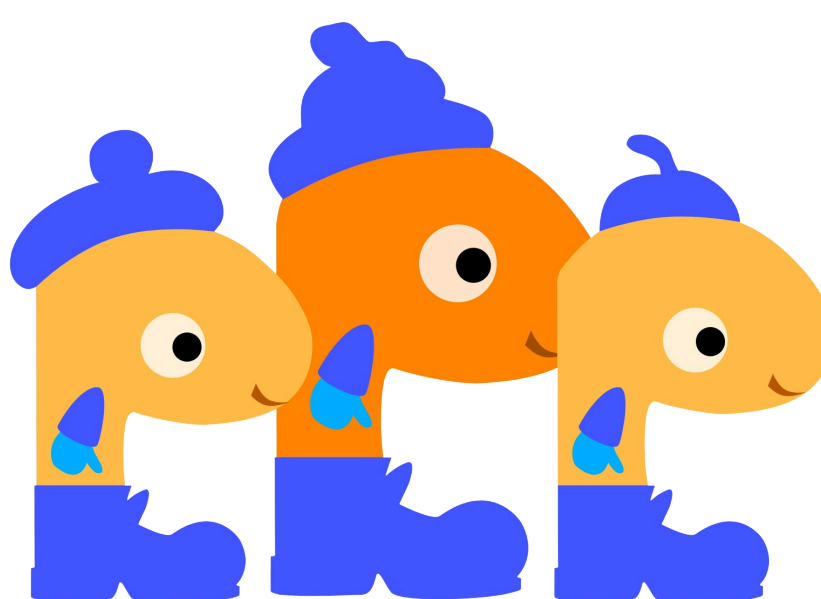


Dzisiaj zapraszamy do zabawy, podczas której należy wymieniać się komplementami wyrażając wdzięczność dla siebie nawzajem.

To może być również okazja do podzielenia się pozytywnymi doświadczeniami z innymi.

Zauważ coś pozytywnego u innej osoby i powiedz jej o tym. To może być coś związane z jej wyglądem, ubraniem, zachowaniem lub osiągnięciami.

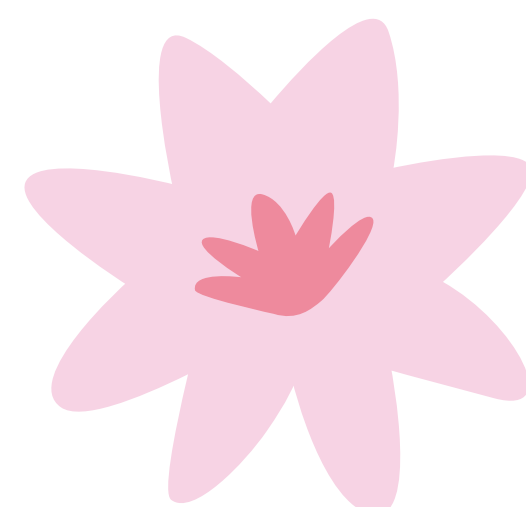
Wyraź komplement co najmniej jednej osobie:)



Instrukcja :

1. Przygotowanie: Przygotuj kartki, na których uczniowie będą mogli napisać komplementy dla swoich kolegów i koleżanek.
2. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę do zapisywania komplementów. Uczniowie mają za zadanie napisać komplement dla każdego kolegi i koleżanki w klasie.
Komplementy powinny być szczere, pozytywne i konstruktywne. Komplementy można napisać anonimowo lub podpisując się imieniem. Po napisaniu wszystkich komplementów, uczniowie oddają swoje kartki do wychowawcy/nauczyciela.
3. Losowanie i rozdanie komplementów: Nauczyciel organizujący zadanie zbiera wszystkie kartki z komplementami i dokonuje losowania. Następnie każdy uczestnik otrzymuje kartkę lub formularz z komplementami od innych uczniów.
4. Czytanie komplementów: Uczniowie mają teraz okazję przeczytać komplementy, które otrzymali od swoich kolegów i koleżanek. Można to zrobić w ramach zajęć lub specjalnej lekcji poświęconej komplementowaniu.
5. Podziękowanie: Na zakończenie gry, zachęć uczniów do podziękowania za otrzymane komplementy i do wyrażenia swojej wdzięczności wobec swoich kolegów i koleżanek.
6. Refleksja: Po zakończeniu gry, zorganizuj sesję refleksji, podczas której uczniowie będą mogli podzielić się swoimi wrażeniami i wnioskami związanych z grą w komplementy. To również doskonała okazja do podkreślenia znaczenia pozytywnego wsparcia i doceniania siebie nawzajem w szkole.
Pamiętaj, że celem tego ćwiczenia jest promowanie pozytywnego środowiska szkolnego, budowanie więzi między uczniami i wzmacnianie ich poczucia własnej wartości.
Ważne jest, aby uczniowie czuli się bezpieczni i komfortowo podczas tej zabawy, dlatego zachęć ich do wyrażania tylko konstruktywnych i pozytywnych komplementów.

POWODZENIA !





ŚRODA

Przerwa na pomaganie

Bycie troskliwym to myślenie o innych i robienie dla nich czegoś dobrego.

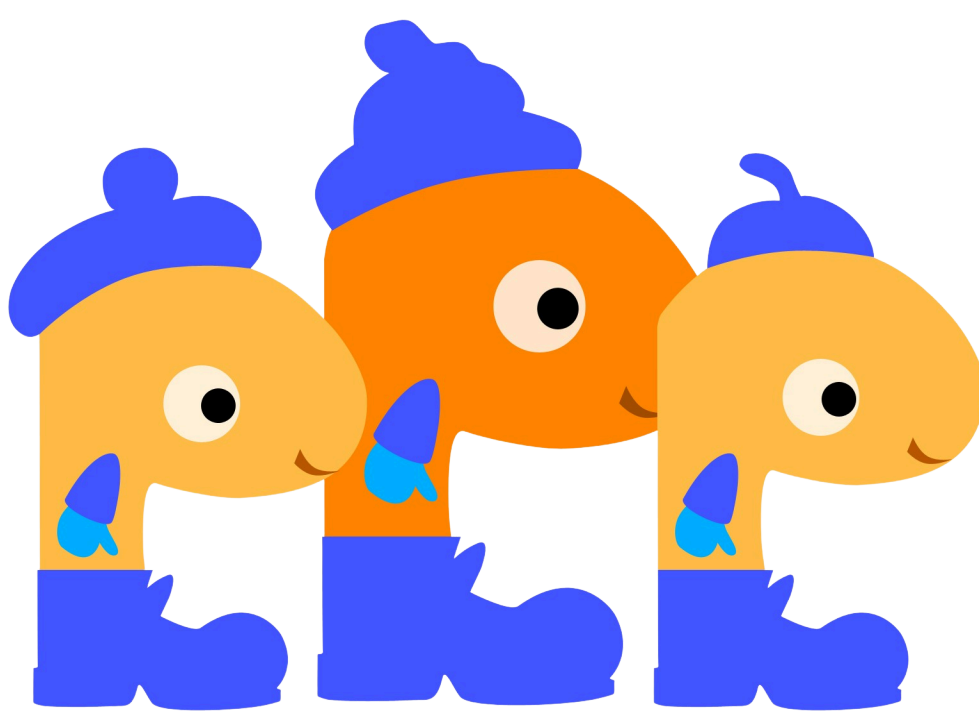
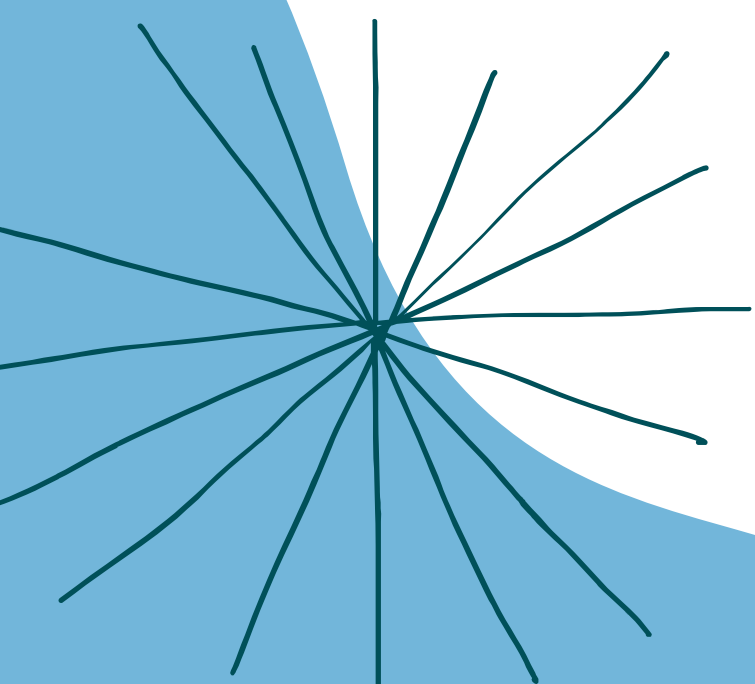
Spraw, aby ktoś się dziś uśmiechnął.

Dzisiaj zachęcamy Was do wspierania się nawzajem i tworzenia pozytywnej atmosfery wzajemnej pomocy.

To doskonała okazja, aby rozmawiać, tłumaczyć trudne tematy i wspólnie pracować nad rozwiązywaniem problemów.

Nie wahajcie się sięgać po pomoc i oferować wsparcie innym - dzięki temu możemy wzajemnie się uczyć i rozwijać!

Życzymy Wam owocnych i pełnych współpracy przerw na pomaganie!





Instrukcja

Kupony Pomocy:

Podaruj uśmiech, zdobywając przyjaźń!

W ramach inicjatywy

Tygodnia Dobrych Relacji,

chcemy zaprosić Was do uczestnictwa w zabawie "Kupony Pomocy".

Kupony te są symbolem wdzięczności za otrzymaną pomoc oraz zachętą do dawania i otrzymywania wsparcia.

Jak to działa?

Osoba, która otrzyma pomoc od kolegi, nauczyciela lub innej osoby, dostaje od niej kupon pomocy.

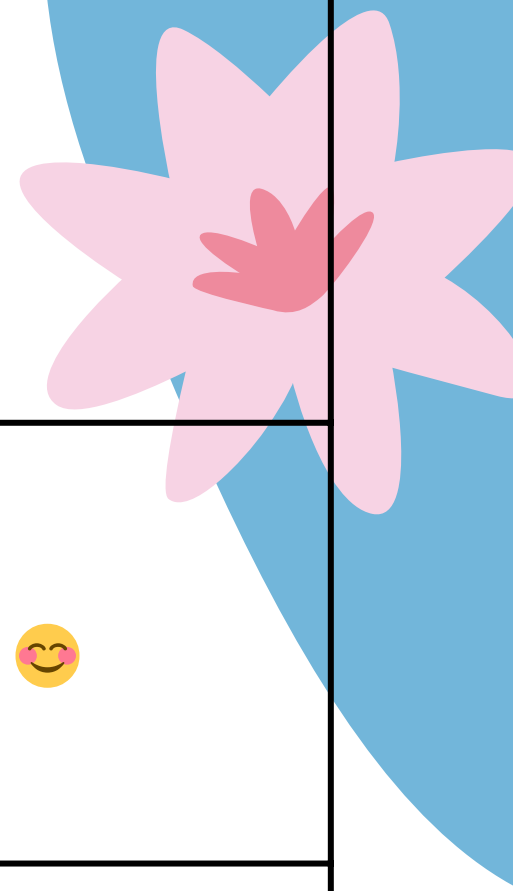
Na końcu Tygodnia Dobrych Relacji, zbieramy i liczymy kupony.

Osoba, która zgromadzi największą liczbę kuponów, wygrywa wyjątkową nagrodę!
(np. pochwała wychowawcy, dyrektora, uwaga pozytywna)
Pamiętajmy, że nawet najmniejsza pomoc może sprawić, że ktoś poczuje się lepiej.

Dajmy sobie nawzajem powód do uśmiechu i wdzięczności!



KUPONY POMOCY: PODARUJ UŚMIECH, ZDOBYWAJĄC PRZYJAŹŃ!



Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

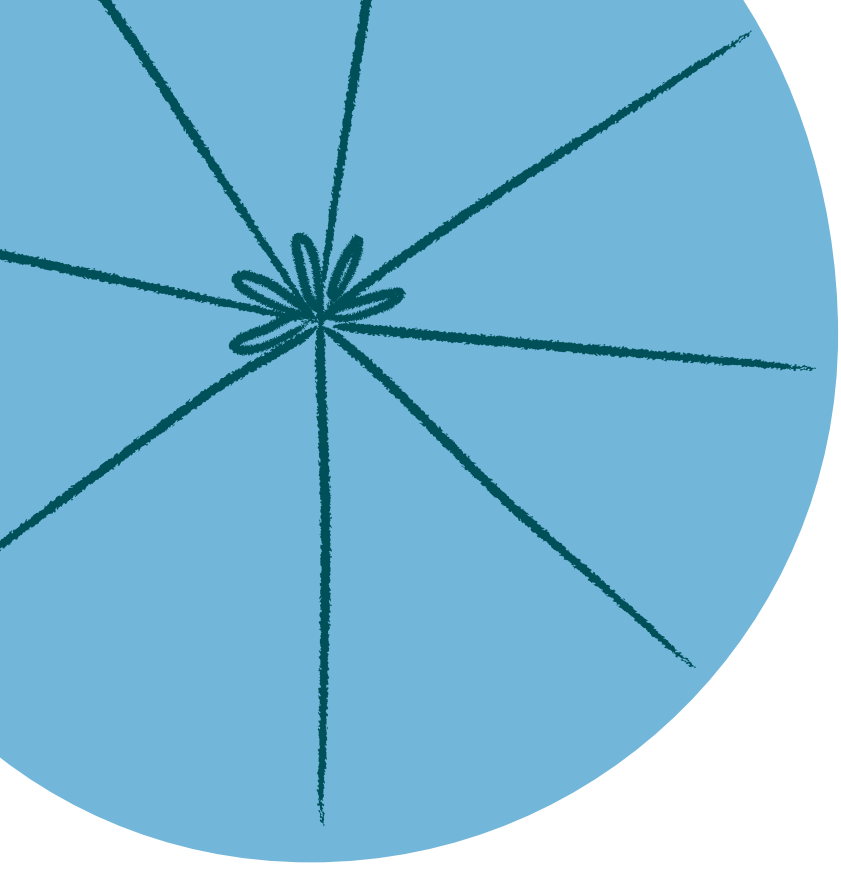
Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊

Za Twoją życzliwość i wsparcie, otrzymujesz ten kupon jako wyraz wdzięczności ! 😊



Czwartek

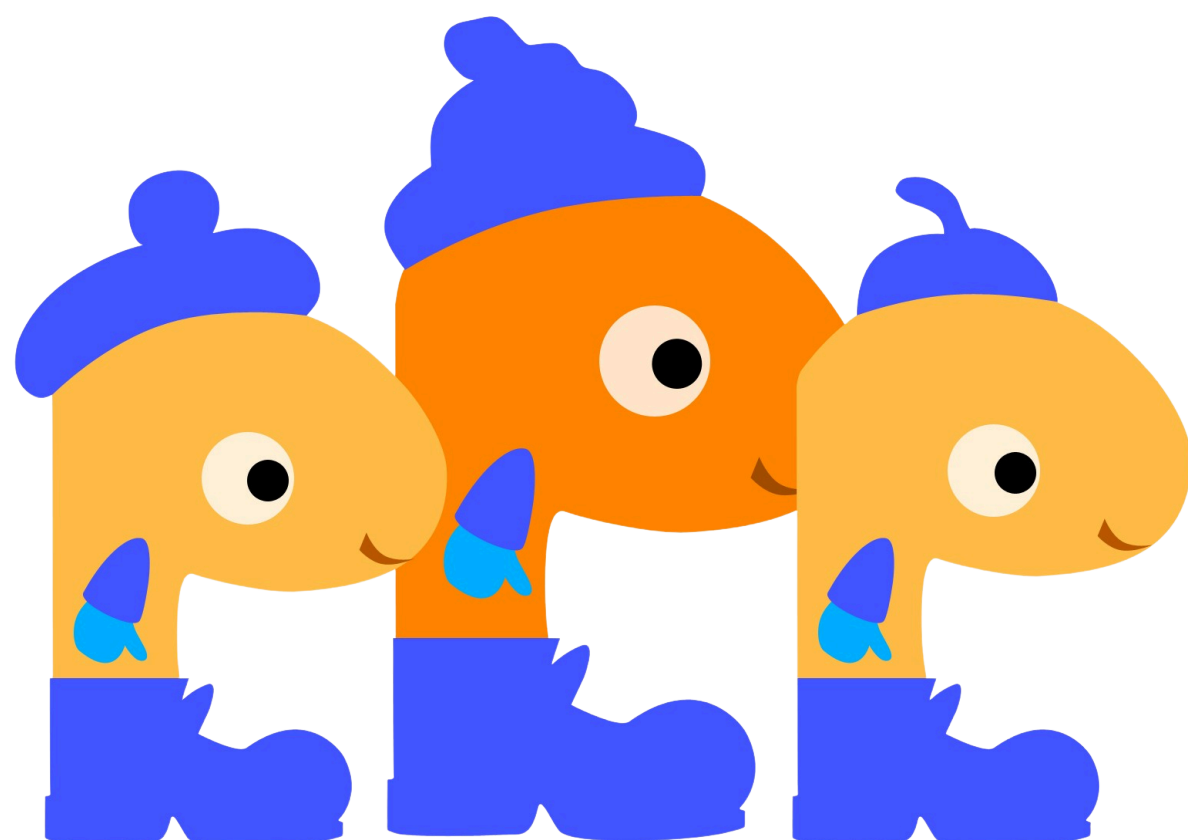
Zadbaj o siebie

Dzień słuchania podcastów.

To będzie niesamowite wydarzenie, które pozwoli nam lepiej się poznać i wspólnie czerpać radość z nowych doświadczeń.

Zorganizowanie Dnia słuchania podcastów może być nie tylko zabawną i relaksującą aktywnością, ale także sposobem na odkrywanie nowych treści i rozwijanie zainteresowań.

Do zobaczenia w czwartek na dniu słuchania Podcastów.





Instrukcja

Zdecyduj, gdzie odbędzie się Dzień słuchania podcastów. Może to być w sali lekcyjnej, w bibliotece lub na świeżym powietrzu, jeśli pogoda na to pozwala.

Wybierz podcasty: zaproponuj kilka różnych podcastów dla uczestników do wyboru. Postaraj się wybrać podcasty z różnych gatunków i tematów, aby zaspokoić różnorodne zainteresowania.

Zaproś uczestników: rozpowszechnij informacje o dniu słuchaniu podcastów, informując uczniów, nauczycieli lub innych członków społeczności szkolnej o wydarzeniu.

Przygotuj listę podcastów, które będą dostępne podczas wydarzenia. Możesz poprosić również uczestników o przygotowanie i przyniesienie swoich ulubionych do wspólnego odsłuchania.

Stwórz przyjemną atmosferę. Możesz użyć wygodnych krzeseł, poduszek, dywanów lub kocyków do wykorzystania na świeżym powietrzu.

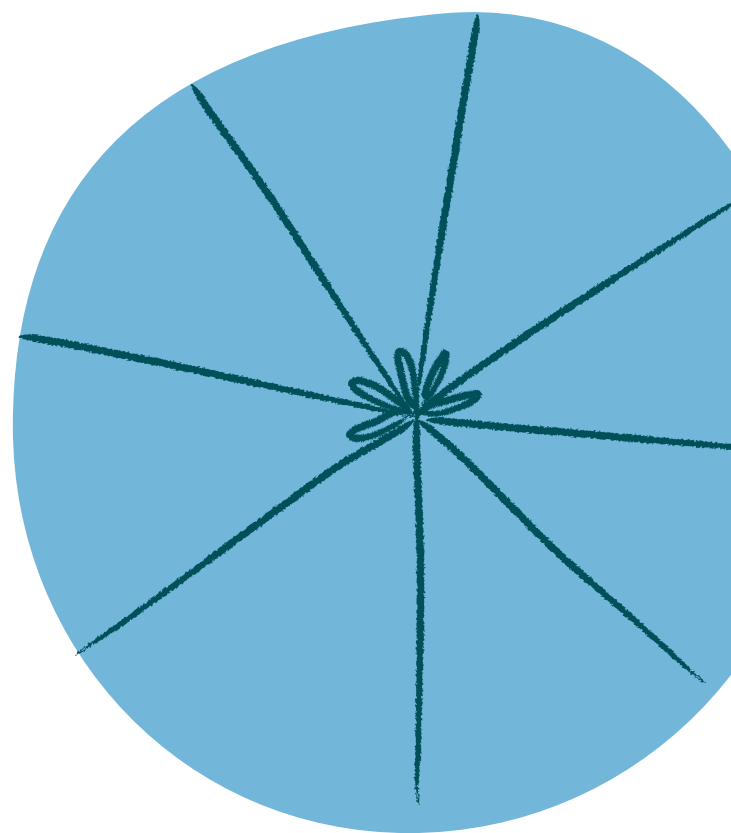
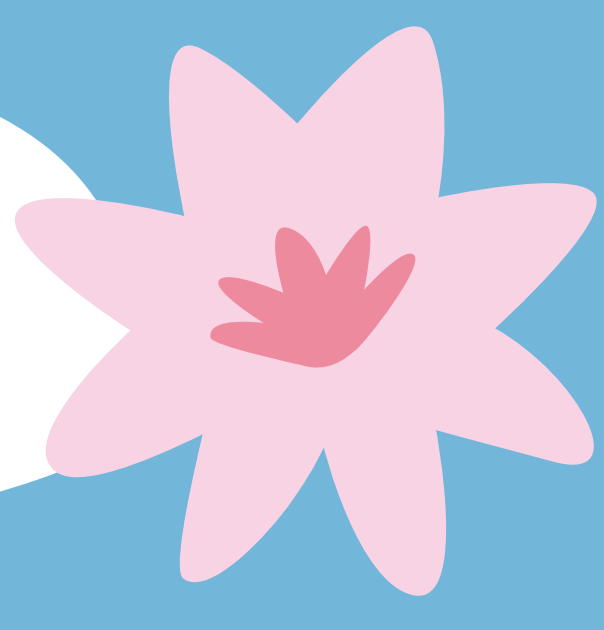
Rozpocznij dzień od przypomnienia o planowanej sesji słuchania podcastów. W dniu wydarzenia przywitaj wszystkich serdecznie i zapewnij krótkie wprowadzenie, objaśniając przebieg wydarzenia i zachęcające uczestników do aktywnego uczestnictwa.

Podziel się wrażeniami” po zakończonej sesji poproś uczestników o podzielenie się swoimi wrażeniami i refleksjami na temat podcastów, które słuchali. To doskonała okazja do wymiany opinii i doświadczeń z innymi.

PROPOZYCJE PODCASTÓW:

<http://blizejlasu.pl/>

<https://www.radio.pl/podcast/ucho-widzi>

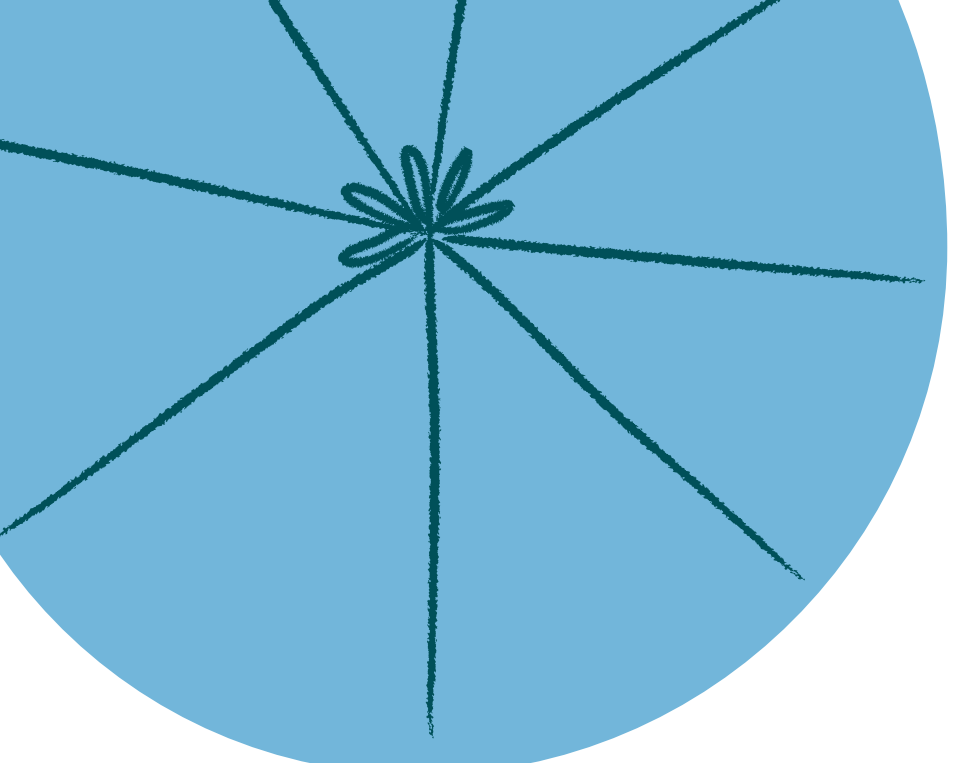




w różnych językach!

**Podziel się z nami i zobacz, jak te słowa mogą brzmieć
w różnych kulturach !**





Instrukcja

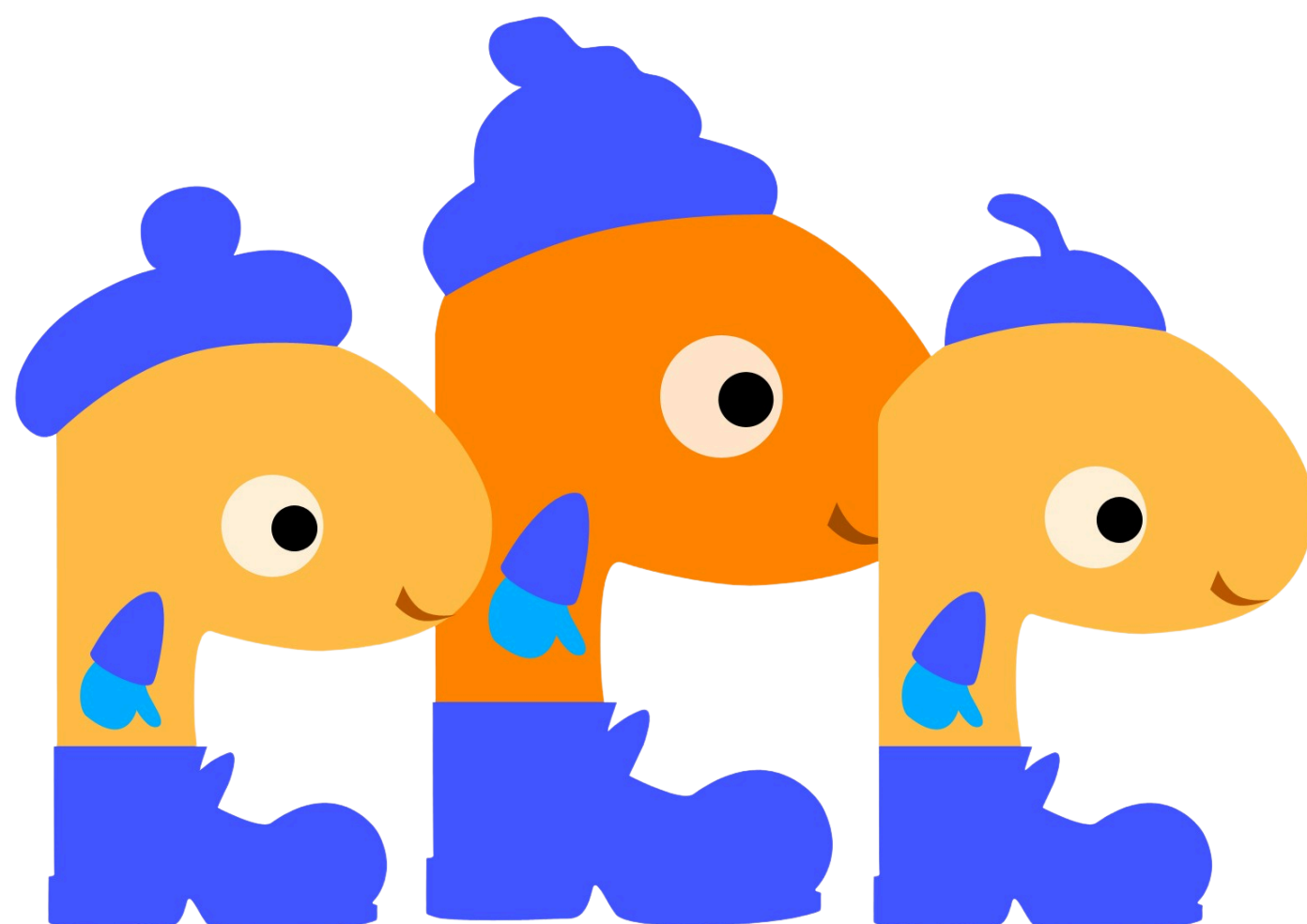
I. Nauczyciel przygotowuje listę słów

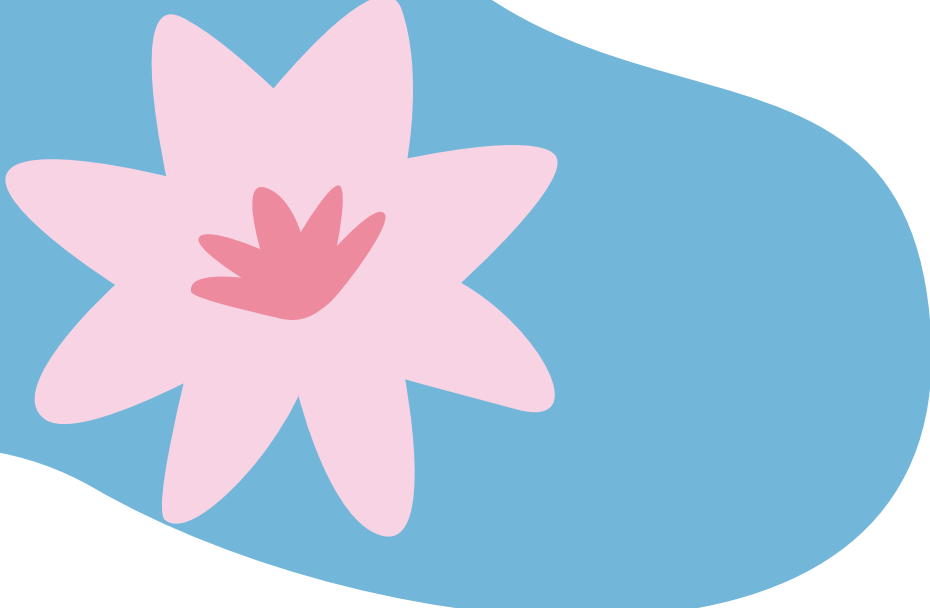
“dziękuję” i “dzień dobry” w różnych językach.

Uczniowie otrzymują listę języków i ich zadaniem jest dopasować słowa w każdym języku do właściwego tłumaczenia.

II wariant: wspólne przygotowanie plakatów ze słowami w różnych językach.

DOBREJ ZABAWY !



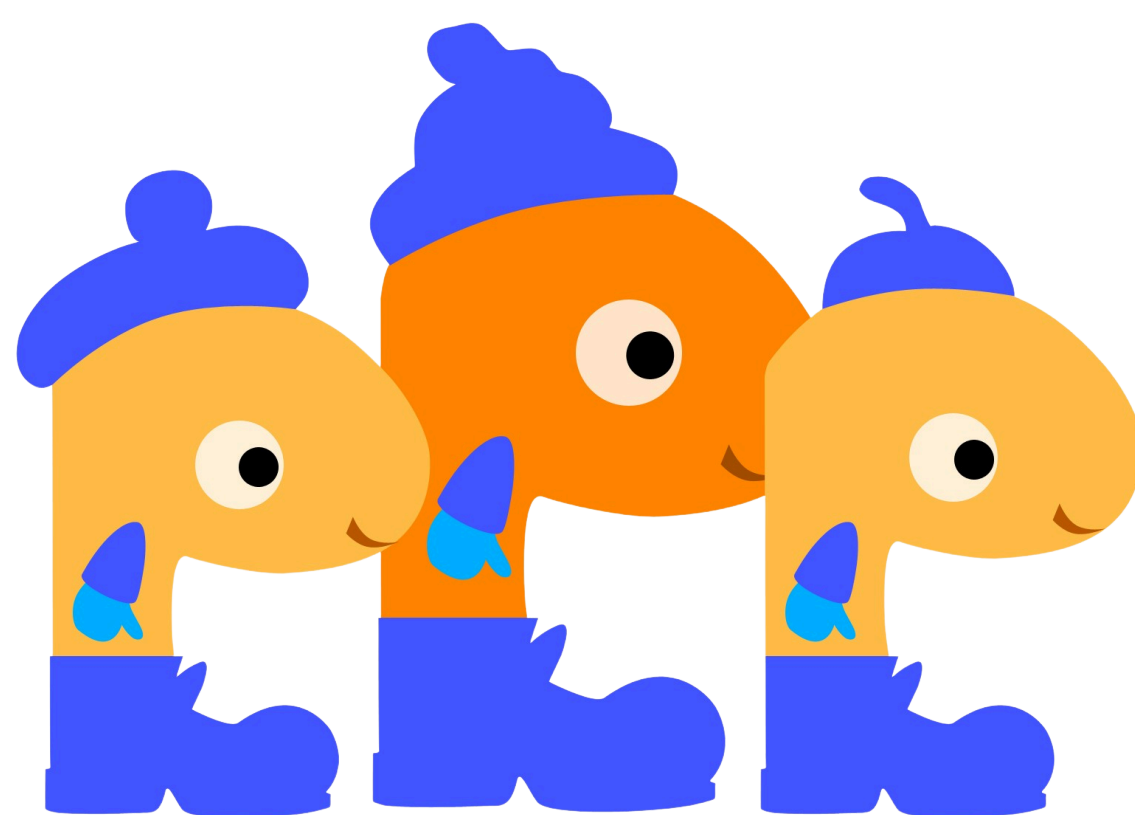


Dziękujemy za udział i zorganizowanie wydarzenia na terenie szkoły.

**Tydzień dobrych relacji to inwestycja w siebie i innych.
Dzięki dbaniu o relacje poprawiamy jakość naszego życia,
zwiększamy satysfakcję z kontaktów międzyludzkich
i wzmacniamy poczucie spełnienia.**

**Dobre relacje = lepsze funkcjonowanie w różnych
obszarach życia.**

Izabela Pyl
Justyna Bendryn – Nagórko



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Braniewie
ul. Sikorskiego 15 A
tel. 55 243 2639**