Dzień dobry,

w ramach zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne, na ten tydzień proponuję następujące aktywności:

1. Gra w emocjonalne memory - <https://learningapps.org/view5816948> - Spośród przedstawionych twarzy znajdź pary ukazujące te same emocje i spróbuj je nazwać. Gra ćwiczy i utrwala umiejętność rozróżniania i identyfikowania emocji oraz rozumienie społeczne – identyfikowanie nastroju innych osób na podstawie ich mimiki oraz gestów; ponadto kształtuje pamięć i koncentrację uwagi.
2. Butelka sensoryczna – uspokaja, rozwija zmysły, relaksuje, rozwija kreatywność. Przygotuj plastikową butelkę, klej brokatowy, gorącą wodę, koraliki, cekiny, sypki brokat w ulubionych kolorach. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i zakręć nakrętkę (można skleić ją ciepłym klejem). Kiedy butelka będzie gotowa, wystarczy nią wstrząsnąć i obserwować poruszający się w niej brokat. Spływa powoli w dół butelki, czasami wiruje, a czasami płynie gładko. Obserwuj pływający brokat i wyciszaj swoje wnętrze.

Zdjęcia przykładowych butelek sensorycznych:

<https://2.bp.blogspot.com/-v_sLmf76qIA/XFtOSavsbdI/AAAAAAAACxE/opxsJmQl_2AFVdxpQCgR-g4N9SpwFAWMQCLcBGAs/s1600/butelki%2Bsensoryczne.jpg>

<https://lh4.googleusercontent.com/-8htoAbKbE-c/U9EJY8U_wJI/AAAAAAAAA4k/hm2rblhGNcM/s640/blogger-image-198542764.jpg>

1. Krótkie ćwiczenie oddechowe uspokajające umysł oraz kształtujące umiejętność świadomego kontrolowania oddechu i emocji: <https://www.youtube.com/watch?v=wRVO11T9SMw>

Pozdrawiam,

Anna Drozdowska-Flak