**Skrypt**

**Mam w sobie moc … i nie zawaham się jej użyć Zdrowie i moc**

1. Prezentacja

Nazwa pliku: Mam w sobie moc … i nie zawaham się jej użyć Zdrowie i moc1.mp4

1. Ćwiczenie

Uzupełnij zdania

Polecenie:

Zapraszam Cię do ćwiczenia, które pomoże Ci odkryć Twoje mocne strony. Przeczytaj uważnie zdania, a następnie je dokończ.

**Karta pracy 1  Dokończ zdania**

1. Jestem dobra/y w ……………………………………………………………………….
2. Koledzy, koleżanki proszą mnie o pomoc w …………………………………
3. Lubię siebie za to, że……………………………………………………………………..
4. Potrafię szybciej niż inni ……………………………………………………………………
5. Ostatnio udało mi się rozwiązać trudność, która polegała na tym, że…………………………………………………………………………………………………..
6. W rozwiązywaniu trudności pomaga mi to, że ……………………………………..
7. Chętnie pomagam kolegom/koleżankom w ……………………………………………
8. Miłe słowa, jakie ostatnio usłyszałam/em na swój temat były takie………………….
9. Mam wokół siebie życzliwe osoby, które mogę zapytać o swoje mocne strony.

 Są to………………………………………………………………………………………

1. Prezentacja

Mam w sobie moc … i nie zawaham się jej użyć Zdrowie i moc.-2.mp4

1. Gra o mocnych stronach

Forma gry Koło fortuny

<https://wordwall.net/pl/resource/22708492/doradztwo-zawodowe/moje-mocne-strony>

<https://wordwall.net/pl/resource/6870264/psychologia/moje-mocne-strony>

1. Teraz czas na uzupełnienie listy mocnych stron zaznacz które MOCNE STRONY posiadasz

**Przeczytaj uważnie i zaznacz Twoje supermoce. Na końcu listy jest miejsce, w którym możesz wpisać dodatkowe swoje zdolności.**

* radzę sobie ze stresem
* umiem ładnie rysować
* gram na instrumencie
* dobrze śpiewam
* lubię opowiadać historie jestem wrażliwy/a
* z łatwością opowiadam dowcipy
* mam dobre poczucie rytmu
* dobrze tańczę
* radzę sobie z trudnymi emocjami np. ze złością
* umiem szybko liczyć
* jestem dobry/a z historii
* umiem pracować w grupie
* jestem zdyscyplinowany/a
* jestem odpowiedzialny/a za coś lub za kogoś
* łatwo  rozwiązuję trudne sprawy
* jestem ambitny/a
* dobrze gram w warcaby
* jestem asertywny/a
* wypełniam zadania w terminie
* łatwo uczę się języka obcego
* jestem świetny/a na zajęciach wychowania fizycznego
* potrafię zachować się w różnych sytuacjach i w różnych miejscach
* jestem optymistką/optymistą
* dobrze gram w szachy
* jestem sprawny fizycznie
* mam poczucie humoru
* jestem życzliwy/a
* rzetelnie wypełniam powierzone mi zadania
* jestem kreatywny/a
* uprawiam sport
* łatwo kieruję większym zespołem
* okazuję współczucie innym
* można na mnie polegać
* chętnie pomagam innym
* jestem duszą towarzystwa
* nie wstydzę się swoich uczuć
* lubię pomagać rodzicom w codziennych obowiązkach
* jestem dobrym kolegą
* jestem dobrą koleżanką
* kocham zwierzęta i chętnie się nimi opiekuję
* mam bardzo dobrą pamięć
* potrafię się szybko koncentrować na zadaniu
* jestem świetny w scrabble
* dobrze gotuję
* umiem robić dobre ciasta
* szybko rozwiązuję łamigłówki/krzyżówki/rebusy
* dobrze jeżdżę na nartach
* ………………………….. (tu jest miejsce na Twoją super moc, której nie ma jeszcze na liście; zapisz ją lub głośno ją wypowiedz)
1. Prezentacja

Mam w sobie moc … i nie zawaham się jej użyć Zdrowie i moc.-2.mp4