

7c

7.02.22r.

**2. Fizyka - TEAMS**

**3. Chemia - TEAMS**

**4. Zajęcia z wychowawcą**

Temat: Oto mój autoportret – akceptacja siebie.

Ćwiczenie

"AUTOPORTRET - Ja, człowiek..."

Każdy z uczestników zabawy tworzy pisemnie, anonimowo swój autoportret. Pisze o sobie: "JA, CZŁOWIEK.....", by uniknąć wskazywania płci. Oprócz opisywania cech wyglądu zewnętrznego wszelkie reguły pisania o sobie są dozwolone. Mogą to być: marzenia, zainteresowania, lęki, pozytywne i negatywne cechy charakteru itp. Można też opisywać siebie cytując ulubiony cytat wiersza czy piosenki.

Później nauczyciel odczyta opis głośno, a pozostali próbują odgadnąć, kto kryje się za poszczególnymi, psychologicznymi portretami.

Pomocne materiały:

1. Najbardziej lubię.....
2. Najchętniej bawię się.....
3. Kiedy jest mi smutno.....
4. Nie lubię, kiedy.....
5. Uwielbiam, gdy.....
6. Nudzę się, gdy.....
7. Chętnie wychodzę z.....
8. Męczy mnie.....
9. Często myślę o.....
10. Czasami boje się, że.....
11. Lubię siebie za to, że.....
12. Marzę o.....

**CECHY POZYTYWNE:**

PRAWDOMÓWNY

SŁOWNY

KOLEŻEŃSKI

UPRZEJMY

SPRAWIEDLIWY

WYROZUMIAŁY

ZDOLNY

PUNKTUALNY

AMBITNY

SILNY FIZYCZNIE

MA SILNĄ WOLĘ

ZRÓWNOWAŻONY

ODPOWIEDZIALNY

SKROMNY

STANOWCZY

SAMOKRYTYCZNY

OSZCZĘDNY

PRACOWITY

OBOWIĄZKOWY

ODWAŻNY

SPRAWNY FIZYCZNIE

ZDYSCYPLINOWANY

ŁADNY

**CECHY NEGATYWNE:**

LENIWY

NIEDBAŁY

NIESYSTEMATYCZNY

NIESAMODZIELNY

NIEZADOWOLONY

NIEZDOLNY

ZŁOŚLIWY

ZAROZUMIAŁY  
ROZTARGNIONY  
ZAZDROSNY  
CHCIWY  
WULGARNY  
NIEZDYSCYPLINOWANY  
AGRESYWNY  
KŁAMLIWY  
NIEŚMIAŁY  
NERWOWY  
BRZYDKI  
NIEZGRABNY  
LEKKOMYŚLNY  
NIESPRAWNY FIZYCZNIE  
NIEODPOWIEDZIALNY

Cel zajęć: poznajemy siebie, swoje wyobrażenia o nas samych, mamy również możliwość poznania opinii innych osób o nas samych.

### **5. Zajęcia rozwijające kreatywność (zastępstwo z p. Hanią)**

Temat. Łamigłówki ortograficzne.

Materiały w folderze na Teams.

### **6. Język polski - TEAMS**

### **7. Wychowanie fizyczne**

Temat: Joga - ćwiczenia rozciągające.

Joga to system ćwiczeń fizycznych pozwalający na rozwój fizyczny i psychiczny człowieka. Po przyjęciu pozycji jogi należy utrzymać ją przez pewien czas, czasami można to nawet połączyć z medytacją, a następnie powoli wychodzi się z tej pozycji, cały czas pamiętając o właściwym rytmie oddechu.

Joga poprawia wiele aspektów ludzkiego życia. Przede wszystkim, jak każda aktywność fizyczna, joga powoduje polepszenie naszej wydolności, możliwości kondycyjnych, a zwłaszcza wpływa pozytywnie na elastyczność, gibkość ciała, także jego siła.

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>