

Milí siedmaci,

tento týždeň Vás čaká samoštúdium, nie príliš príjemnej témy, avšak aj tá je bohužiaľ súčasťou našich životov. O čom budete čítať a učiť, sa dozviete vo videu nižšie.



<https://www.youtube.com/watch?v=u50FN2vC1Ok>



POKYNY:

1. **Prečítajte si** danú tému v učebnici na str. 54-55.
2. Z uvedenej témy si **napište krátke poznámky**, vďaka ktorým budete mať prehľad o *sociálnych problémoch- extrémizme, šikanovaní a vandalizme*.
3. **Vypracujte pracovný list**, ktorého inštrukcie som Vám uviedla nižšie.
4. Napísané poznámky a vypracovaný pracovný list mi odfoťte a pošlite na už známy e-mail: samostudium.zskrac@gmail.com.

Keď **prežívame niečo ťažké**, zasiahne nás to celých – *ináč sa správa naše telo, ináč sa cítime, iné myšlienky nám bežia hlavou*. Niekedy to potlačíme alebo sa snažíme na to nemyslieť, ale každý z nás na ťažké situácie nejakým spôsobom zareaguje a nejakým spôsobom sa s nimi vyrovnáva.

Postava na pracovnom liste predstavuje Vás samotných v situácii, **keď sa Vám stane v živote niečo, čo Vás nahnevá, niečo smutné, nepríjemné, keď Vás čaká niečo ťažké alebo aj keď sa stretnete s negatívnymi zážitkami doma, v škole, na internete...**

V hornej polovici vidíte zoznam, ktorý sa týka prežívania v ťažkej situácii. Ktoré položky tohto zoznamu označujú telesné prejavy, ktoré pocity a ktoré myšlienky, bežiacie v hlave? **Zo zoznamu vyberte položky, ktoré sú charakteristické pre Vaše prežívanie v ťažkých situáciách a spojte ich s vybranou časťou postavy (telo – telesné prejavy, srdce – pocity a emócie, hlava – myšlienky). Ak niečo v zozname chýba, môžete to doplniť.**

Aj v ťažkej situácii však má každý z nás možnosť niečo s tým spraviť, vyrovnať sa so svojím prežívaním, postarať sa o seba. **V dolnej polovici pracovného listu je zoznam rád, ktoré rôzni ľudia používajú, keď je im ťažko, smutno alebo sa boja.** Ktojej časti, ktorá aktivita najviac pomôže? Znova spojte inou farbou s jednotlivými časťami postavy tie položky, ktoré najčastejšie používate v náročných situáciách. Znova môžete doplniť také, ktoré sa Vám osvedčili a v zozname chýbajú.

Pozdravujem Vás a prajem príjemné samoštúdium i zvyšok týždňa.

Mgr. Vladimíra Madejová

Nechce sa mi žiť
Mal/a by som sa viac snažiť
Mal/a by som byť odvážnejší/ia
Snažím sa na to nemyslieť
Už sa nikdy nemôžem ostatným
ukázať na oči
Okusujem si nechty
Mám zvesené ramená
Nemôžem spať
Bolí ma hlava
Nemôžem o tom nikomu povedať

Bojím sa
Myslím si, že som úplne nanič
Nestarám sa o seba
Myslím si, že sú všetci proti mne
Cítim sa sám/sama
Veľa jem
Nemôžem jesť
Zatnem zuby
Držím ich na uzde
Dusím to v sebe
Plačem

Pôjdem sa prejsť
Zacvičím si
Idem športovať
Zavolám kamarátovi/kamarátke
Požiadam o pomoc
Poviem si, že som dobrý/dobrá
Počúvam hudbu

Poviem si, že mám aj dobré stránky
Porozprávam sa s niekým
Oddýchnem si
Priznám svoje chyby
Poviem o tom, čo sa so mnou deje
Napočítam do desať
Prečítam si knihu
Zahrám sa na počítači

Idem za mamou/otcom
Píšem si denník
Zahrám sa na počítači
Pozerám TV
Niečo celou silou rozbijem
Pohádam sa s niekým
Nadávam
Zavolám na Linku detskej istoty 116 111
Poviem si, že tí druhí nemajú pravdu
Spomeniem si, kto všetko ma má rád
Napíšem si na papier, v čom všetkom som dobrý/dobrá

Nemal/a by som riskovať
Tvárim sa, že sa nič nedeje
Myslím si, že ma ľudia nemajú radi
Mal/a by som sa správať lepšie
Myslím si, že stane niečo zlé
Robím si starosti, čo ma čaká zajtra
Som nervózný/a
Hrám sa s rukami
Hrbím sa
Veľa spím
Bolí ma brucho



MYŠLIENKY

POCIT

TELO



Veľa jem
Nemôžem jesť
Zatnem zuby
Držím ich na uzde
Dusím to v sebe
Plačem
Mám zvesené ramená
Nemôžem spať
Bolí ma hlava
Nemôžem o tom nikomu povedať

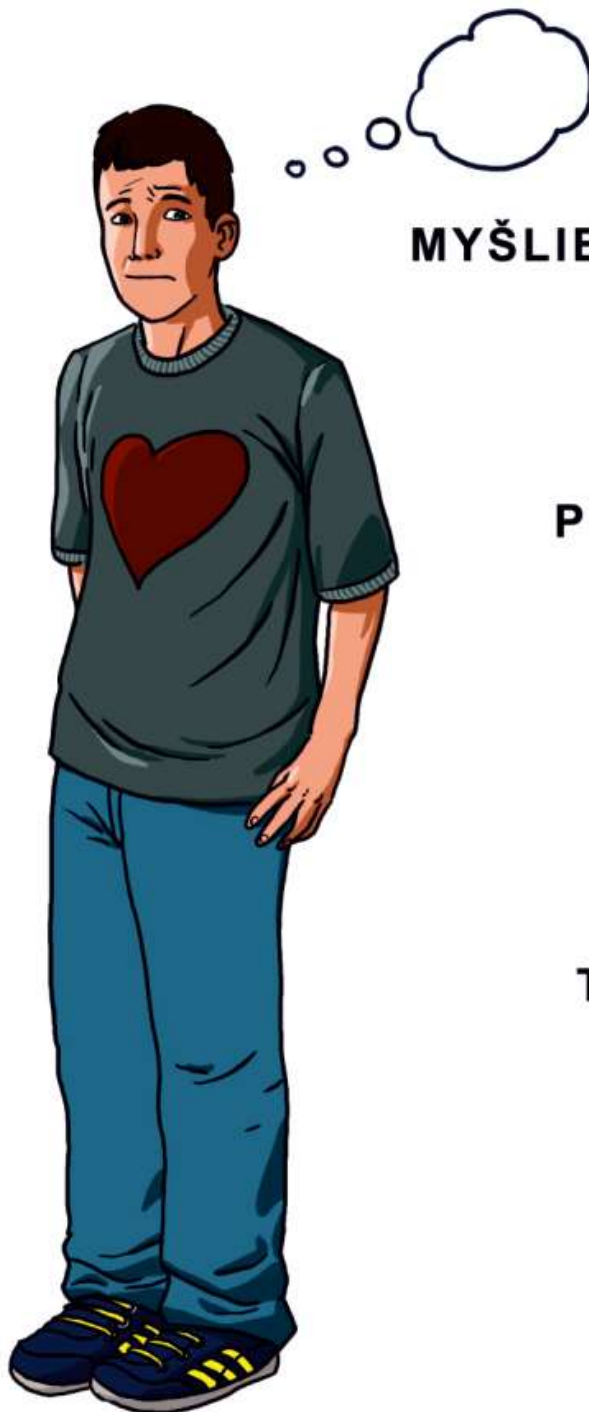
Mal/a by som sa správať lepšie
Myslím si, že stane niečo zlé
Robím si starosti, čo ma čaká zajtra
Nemal/a by som riskovať
Tvárim sa, že sa nič nedeje
Myslím si, že ma ľudia nemajú radi
Som nervózny/a
Hrám sa s rukami
Hrbím sa
Veľa spím

Bojím sa
Bolí ma brucho
Myslím si, že som úplne nanič
Nestarám sa o seba
Myslím si, že sú všetci proti mne
Cítim sa sám/sama
Nechce sa mi žiť
Mal/a by som sa viac snažiť
Mal/a by som byť odvážnejší/ia
Snažím sa na to nemyslieť
Už sa nikdy nemôžem ostatným
ukázať na oči
Okusujem si nechty

Požiadam o pomoc
Poviem si, že som dobrý/dobrá
Počúvam hudbu
Pôjdem sa prejsť
Zacvičím si
Idem športovať
Zavolám kamarátovi/kamarátke

Idem za mamou/otcom
Píšem si denník
Zahrám sa na počítači
Pozerám TV
Niečo celou silou rozbijem
Pohádam sa s niekým
Nadávam
Poviem si, že mám aj dobré stránky
Porozprávam sa s niekým
Oddýchnem si

Priznám svoje chyby
Poviem o tom, čo sa so mnou deje
Napočítam do desať
Prečítam si knihu
Zahrám sa na počítači
Zavolám na Linku detskej istoty 116 111
Poviem si, že tí druhí nemajú pravdu
Spomeniem si, kto všetko ma má rád
Napíšem si na papier, v čom všetkom som dobrý/dobrá



MYŠLIENKY

POCIT

TELO