



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DO FILMU „KRÓLESTWO KENSUKE”

Temat: Własna droga do szczęścia

Zadanie 1. Dziennik rozbitka – pierwsze 24 godziny

Wyobraź sobie, że jesteś Michaeliem i spędzasz pierwszą dobę na wyspie. Uzupełnij dziennik.

Pierwsza myśl po przebudzeniu

Najsilniejsza emocja

Największe zagrożenie

Najważniejsza potrzeba

To, co daje mi nadzieję

To, co pomaga mi poczuć się mniej samotnie

Decyzja, którą muszę podjąć

Zadanie 2. Instrukcja obsługi chwili obecnej

Stwórz krótką instrukcję uważności, z której można skorzystać, gdy człowiek czuje napięcie, niepokój albo chaos.

Krok 1 – Zatrzymaj się

Co możesz zrobić, aby przerwać automatyczne działanie?

Krok 2 – Zauważ oddech

Jak oddychasz?

Krok 3 – Uruchom zmysły

Zapisz:

- 3 rzeczy, które widzisz,
- 2 rzeczy, które słyszysz,
- 1 rzecz, którą czujesz w ciele.

Krok 4 – Nazwij emocję

Co teraz czujesz?

Krok 5 – Wybierz kolejny krok

Co możesz zrobić, aby poczuć się spokojniej i bezpiecznie?

Zadanie 3. Słoił chwil

Nie każda chwila szczęścia musi być wyjątkowa, widowiskowa albo długo planowana. Czasami szczęście jest poczuciem, że w danym momencie niczego więcej nie potrzebujemy.

Zapisz sześć zwyczajnych chwil, które mogą dawać Ci poczucie spokoju lub wdzięczności, np. zabawa z ukochanym zwierakiem.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Następnie wybierz jedną chwilę i opisz ją za pomocą zmysłów.

Co widzę?

Co słyszę?

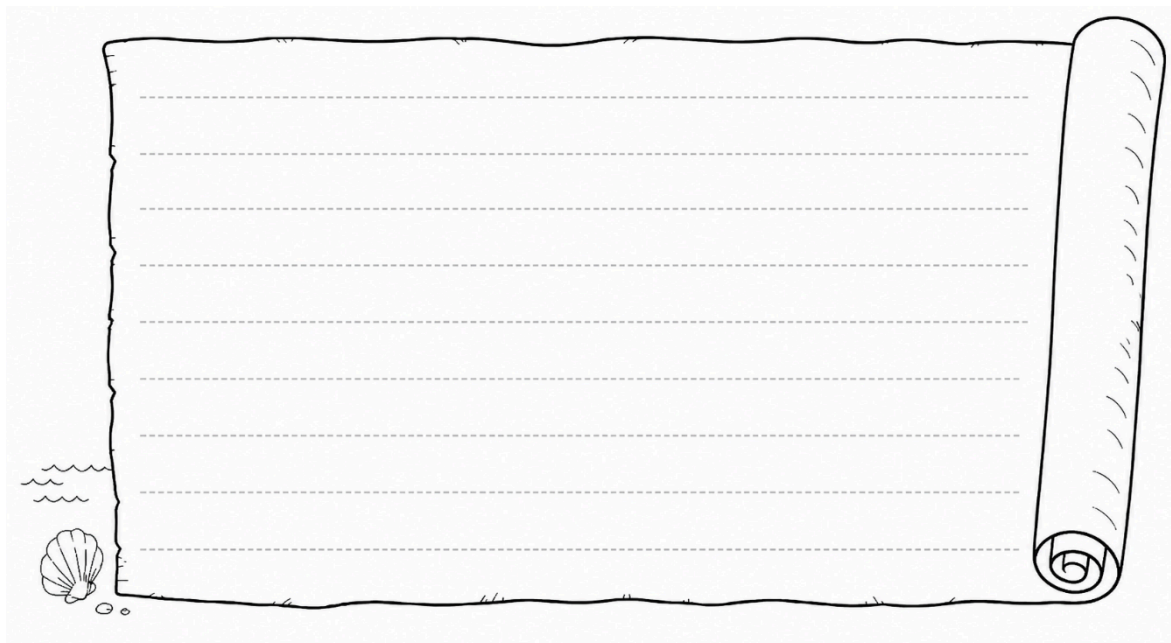
Co czuję?

Dlaczego ta chwila jest dla mnie ważna?

Zadanie 4. Wiadomość ukryta w butelce

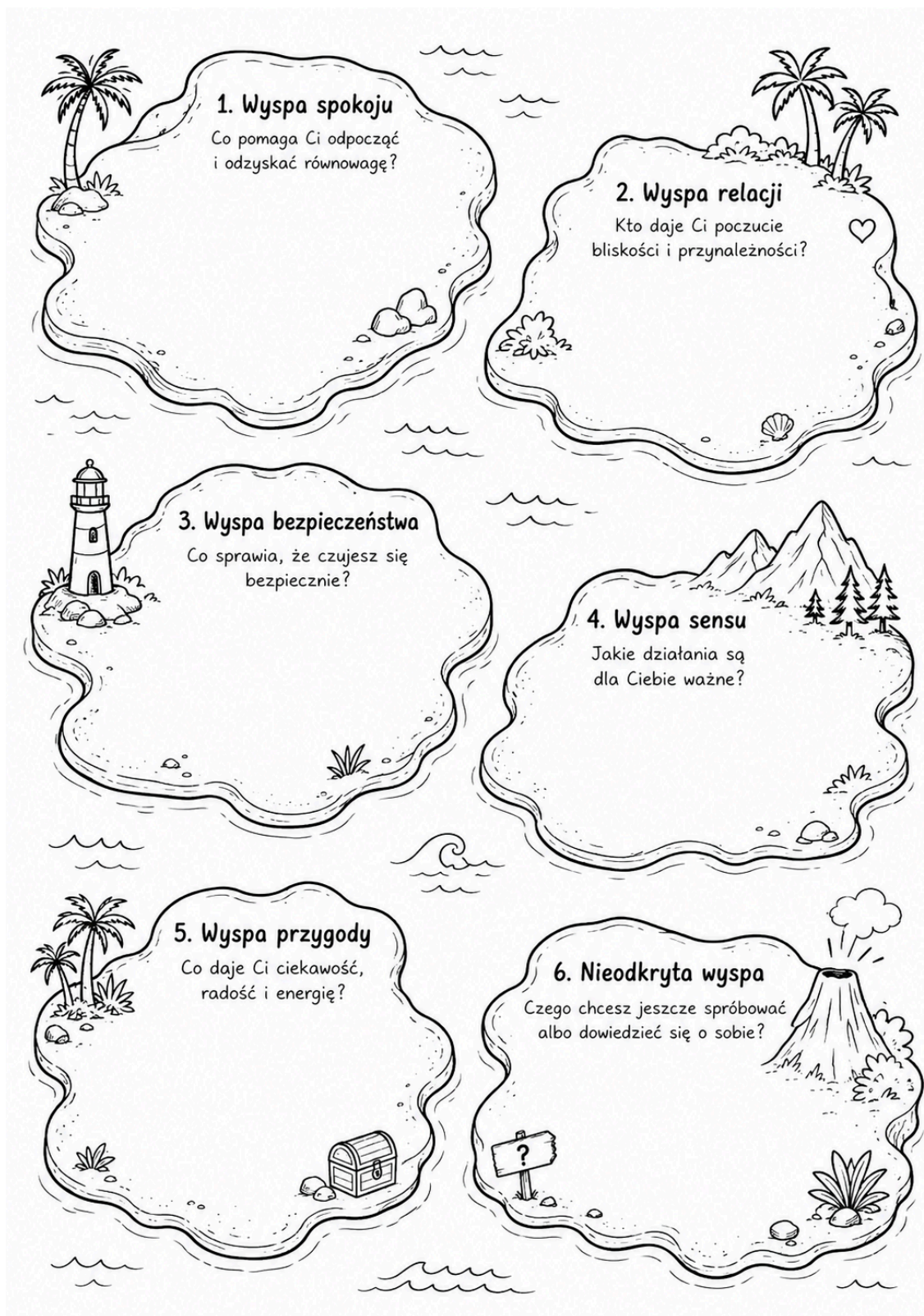
Wyobraź sobie, że Michael może wysłać tylko jedną krótką wiadomość ukrytą w butelce. Wiadomość musi zawierać:

- informację o tym, gdzie może się znajdować
- opis jego sytuacji
- to, czego najbardziej potrzebuje
- jedno zdanie do rodziny
- jedno zdanie pokazujące, czego nauczył się na wyspie.



Zadanie 5. Mój osobisty archipelag szczęścia

Wyobraź sobie, że szczęście jest archipelagiem – grupą wysp położonych blisko siebie. Opisz, co znajduje się na każdej z nich. Możesz narysować mosty między wyspami, które mają ze sobą najwięcej wspólnego.



Zadanie 6. Recepta na własną drogę do szczęścia

Wyobraź sobie, że przygotowujesz receptę, ale nie na lekarstwo, tylko na życie zgodne z własnymi potrzebami i wartościami.

Składniki (wybierz co najmniej pięć, możesz też wymyślić własne):

- bezpieczeństwo
- relacje
- przygoda
- spokój
- natura
- wolność
- poczucie sensu
- odpoczynek
- rozwój
- pomaganie
- twórczość
- stabilność

Proporcje:

Którego składnika potrzebujesz najwięcej?

Którego mniej, ale nadal jest ważny?

Sposób stosowania:

Co możesz robić regularnie?

Ostrzeżenie:

Nadmiar czego może zakłócić Twoją równowagę?

Termin ważności:

Dlaczego recepta na szczęście może zmieniać się wraz z wiekiem i doświadczeniami?

Nazwa recepty:
